



Maret Lill • Kaja Plado

Inimeseõpetus VII klassile

Metoodilised juhised
õppevara kasutamiseks

Õpetaja metoodiline juhend kuulub
7. klassi inimeseõpetuse digiõpiku juurde





Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



Hariduslike erivajadustega
õpilaste õppevara arendamine

Õppematerjali väljaandmist on toetanud Euroopa Sotsiaalfond.

Väljaandja Haridus- ja Teadusministeerium.

Sisukord

Õppevara koostamise ja kasutamise üldised põhimõtted	3
Tunnetusprotsesside ja kõne eripära	3
Õpetuse eesmärgid	4
Õppetöö rõhuasetused 6.–7. klassis	4
Taotletavad õpitulemused inimeseõpetuses	5
Inimeseõpetuse õppematerjal lihtsustatud õpitaseme 7. klassis	6
Digimaterjali kasutamisest	7
Õppetöö rõhuasetused ja metoodilised soovitused teemade kaupa	8
1. ALUSTAME! (2 tundi)	8
2. MINA ISE (6 tundi)	10
3. SUHTLEMINE EAKAASLASTE JA TÄISKASVANUTEGA (8 tundi)	14
5. SEKSUAALSUS JA LÄHEDUS (5 tundi)	17
6. MINU TERVIS (14 tundi)	20
7. TÖÖ JA RAHA (5 tundi)	26
8. ARUKAS TARBIMINE (3 tundi)	29
9. TEAVE JA INFOVAHETUS (8 tundi)	31
10. KODU JA KODUKOHT (6 tundi)	34

Õppevara koostamise ja kasutamise üldised põhimõtted

Inimeseõpetuse 7. klassi õppematerjali koostamisel on aluseks võetud kehtiv põhikooli riiklik lihtsustatud õppekava (vt <https://www.riigiteataja.ee/akt/112042022009>) ning selle käsitlemise eesmärgiks on saavutada inimeseõpetuse ainekavas äratoodud eeldatavad õpiväljundid.

Õppematerjal on läbivalt kaetud neli valdkonda: sotsiaalsed toimetulekuoskused, terviseõpetus, igapäevane elukorraldus ja ühiskonnaõpetus. Õppeaine õpetamise ülesehitus on kontsentriiline, st sama teema juurde tullaks korduvalt, kuid pisut kõrgemal tasandil, tagasi. Seejuures toimub alati kõigepealt eelnevalt õpitu meenutamine, vajadusel baasteadmiste kujundamine ning seejärel kujundatakse samm-sammult uued teadmised ning -oskused.

Tunnetusprotsesside ja kõne eripära

Lihtsustatud õppele suunatud õpilasi iseloomustab oluline mahajäämus nii taju, mälu, mõtlemise kui ka kõne arengus. Ehkki selles vanuses laieneb sihtrühmas olevate õppijate sõnavara, täpsustuvad sõnatähendused ja suureneb lausemallide hulk, tuleb siiski tõsiselt arvestada märgatavate semantiliste puudujääkidega. Need avalduvad nii suulise kui ka kirjaliku kõne aktiivses keelekasutuses ja mõistmises. Seejuures õppematerjali omandamise seisukohalt tõuseb esiplaanile just mõistmine.

Kuna inimeseõpetuse tunnis luuakse praktiliselt võimalikult elulisi situatsioone, mida analüüsida, tuleb erilise tähelepanuga jälgida, et nii sisuline kui ka vormiline töökorraldus vastaks õpilaste kõnemõistmise tasemele. Õpilaste kõnemõistmise puudujäägid ei pruugi alati selgelt väljenduda, kuna igapäevases suhtluses, kus kasutatakse kõnekeelt (lihtsad, sageli agrammatilised lausungid, situatiivselt mõistetavad väljendid, primitiivne sõnavara, kehakeel vms) võivad nad olla igati adekvaatsed. Õppetöös on aga vaja nii mõista kui ka aktiivselt kasutada tavaelus harva või üldse mitte esinevaid sõnu, termineid, sõnastusi, mille mittemõistmise tõttu ei suuda nad kogu materjali vajalikul määral omandada.

Suulise kõne mõistmisel on tõsiseks piiranguks kõnetaju täpsus, kirjalikus kõnes mõjutab arusaamist puudulik lugemistehnika. Ehkki eesti keele ainekavas eeldatakse, et lugemise tehniline oskus on 6. klassi lõpuks omandatud, on realselt õpilaste seas rohkesti neid, kelle lugemisoskus jätab endiselt soovida. Õppetekstide koostamisel on autorid seda võimalust arvestanud ja püüdnud vältida keerulisi grammatilisi vorme (umbisikuline tegumood, *des*-vorm vms). Eesti keele omapäraks on liitsõnade rohkus. 7. klassi jaoks koostatud tekstides neid enam ei väldita, küll aga on esimesel korral esinev liitsõna nii lugemise hõlbustamiseks kui ka sõna mõistmiseks esitatud liigendatult.

Teksti lugedes või verbaalselt esitatud selgitusi kuulates peab tajuja looma kujutluspildi kirjeldatavast objektist, sündmusest, olukorrast. Kui kuulatava/loetava teksti sisu on kogemuslikult tuttav, luuakse see pilt kergesti. Õppetekstide eesmärk on olemasolevaid teadmisi täiendada või tekitada uusi, mille kohta varasemad mälu pildid puuduvad. Ja siis on oht, et loodetud kujutluspilti üldse ei teki või on pilt osaline/ebatäpne.

Koostatud õppematerjal on autorid püüdnud nii tekstide kui ka töökorralduste ja juhiste sõnastamisel järgida arekeele nõudeid, mis ühtlasi arvestavad lihtsustatud õpet vajavate laste tunnetusprotsesside ja kõne arengu eripära. Samad nõuded kehtivad ka õpetaja keelekasutusele, mis eeldab oma väljenduste pidevat jälgimist ja teadvustamist.

Koostatud materjalides on õppetekstid struktureeritud, tekst on liigendatud ja varustatud alapealkirjadega, olulised sõnad on graafiliselt esile tõstetud. Nimetatud stereotüüpne ülesehitust toetab teks-

ti taju, soodustab mälujälgede tekkimist ja seoste loomist materjali eri osade vahel ning aitab sel viisil kaasa materjali omandamisele.

Siiski tuleb veel kord rõhutada, et tõenäoliselt vajavad probleemid täiendavaid selgitusi, sama materjal korduvat käsitlust. Tuleb arvestada, et aine omandamist takistab eelnevate teadmiste puudumine või nappus, kujutluste vaesus või ebatäpsus. Seetõttu ei saa koostatud materjal olla õpilasele iseseisva töö aluseks, vaid vajalik on pidev koostöö juhendaja-õpetajaga.

Õpetuse eesmärgid

Inimeseõpetusega taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) tunneb oma keha ning mõistab inimese kasvamise ja arenemisega seotud muutusi ning vastutust (nt seksuaalsuse olemus ja sellega seotud vastutus, töövõime jne);
- 2) hoolitseb iseenda ja kaaslaste tervise eest (isiklik ja pere hügieen, tervislikud eluviisid, esmaabi); väldib ennast ja teisi kahjustavat käitumist;
- 3) märkab ja mõistab kaaslaste ning iseenda emotsionaalseid seisundeid, käitumisviise; oskab neid hinnata ja nendega toime tulla;
- 4) hoiab puhtust ja korda; orienteerub eluasemega seotud küsimustes, omandab teadmised ja oskused majandamiseks, koduse elu korraldamiseks;
- 5) otsib erinevatest teabeallikatest võimetekohaseid jätkuõppevõimalusi ja teeb enda jaoks optimaalseid valikuid;
- 6) tunneb huvi ümbritseva ühiskonnaelu vastu;
- 7) järgib olmesuhtlemiseks vajalikke sotsiaalseid nõudeid ja käitumisetiketti;
- 8) tunneb olmesuhtlemiseks vajalikke kodanikuõigusi ja -kohustusi.

Õppetöö rõhuasetused 6.–7. klassis

Loetletud eesmärkide täitmiseks jälgitakse lihtsustatud õppetaseme 7. klassi õpilaste õpetamisel järgmisi momente.

- Õppetegevuse käigus täiendatakse jätkuvalt õpilaste sotsiaalseid suhtlemis- ja käitumisoskusi. Õpetaja poolt organiseeritud suhtlussituatsioonides (dialoogis ja polüloogis) harjutatakse teabe esitamist ja küsimist, väljendusvahendite mõistmist ja kasutamist sõltuvalt suhtlemiseesmärkidest ja -normidest (st suhtluspartnerite soovide, kavatsuste jms erinevad väljendusviisid), erinevate (sh vastandlike) seisukohtade mõistmist ja väljendamist, oma arvamuste selgitamist/kaitsmist.
- Suurendatakse õpilaste verbaalset aktiivsust oma ja kaaslaste tegevuse kohta tagasiside andmisel, kujundatakse avaliku esinemise esmaseid oskusi: toimub individuaal- ja rühmatööde tulemuste esitlemine, kommenteeritakse ja hinnatakse iseenda ning kaaslaste tegevus-, käitumis- ja suhtlusakte. Üksikute aktide hindamiselt jõutakse tervikuni;

- Õpilasi juhatakse leidma seoseid tegevus-, suhtlus- ja käitumisakti komponentide vahel, tegema järeldusi. Praktiliste ja tekstis kirjeldatud situatsioonide analüüsil pööratakse tähelepanu nendes osalejate strateegiatele, motiividele ja kavatsustele; olukordade tingimustele, tulemustele ja tagajärgedele. Õpetatakse leidma situatsioonidele alternatiivseid lahendeid ning esitama soovitusi kaaslastele.
- Suhtlemis- ja terviseetemade käsitlemisel pööratakse tähelepanu õpilaste arengulistele muutustele organismis ja käitumises (suhtlemine ja käitumine vastassugupoolega, noormehe ja neiu rollid eri situatsioonides jms) ning vaimsele ja sotsiaalsele tervisekasvatusele (eneseanalüüs ja positiivne mõtlemine; nõustamis- ja abivõimalused jms).
- Alustatakse ettevalmistust iseseisvaks majandamiseks, teadliku ja säästliku tarbija kujunemiseks. Võrreldakse teenuseid ja kaupu (otstarve, hind, vajadus, pakendiinfo jms), õpitakse eristama ja arvestama oma soove ning võimalusi, planeerima oma tegevusi.
- Õppetegevuses kasutatavatest aktiivõppemeetoditest domineerivad eetilise sõnumiga palade lugemine ning analüüs ja praktilised tegevused (rühmatööd, rollimängud jms). Tegevustes luuakse probleemsituatsioone, otsitakse neile lahendusi. Inimeseõpetuse temaatika ja õpilaste oskused võimaldavad sel perioodil rohkem kasutada IKT-vahendeid.

Taotletavad õpitulemused inimeseõpetuses

Lihtsustatud õpitaseme 7. klassi lõpuks õpilane

- 1) selgitab ja kaitseb õpetaja suunamisel oma seisukohti, mõistab suhtluspartnerite seisukohtade võimalikku sarnasust ja 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) oskab teha kaaslastele (sh vastassugupoole esindajatele) ettepanekuid ning vastata positiivsetele ja negatiivsetele ettepanekutele, arvestades situatsioonile vastavaid moraalinorme ja käitumisetiketti;
- 5) väärtustab lähisuhetes hoolivust, abistamist ja lugupidamist;
- 6) mõistab seksuaalelu alustamisega seotud vastutust;
- 7) oskab uimastitega seotud situatsioonides ütelda „ei“ ja vajaduse korral abi kutsuda;
- 8) kirjeldab, kuidas hoolitseda oma tervise eest (toitumine, kehaline aktiivsus, tervist kahjustavate tegevuste vältimine, rahvameditsiin, arstiabi);
- 9) koostab kodu korrashoiu ja vaba aja sisustamisega seotud tegevuste plaani (tegevuste ajaline järjekord, oma soovide ja võimalustega arvestamine);
- 10) hangib õpetaja juhendamisel teavet teistelt inimestelt ja teabetekstidest; edastab plaani abil kaaslastele teavet;

- 11) nimetab sidepidamise viise tänapäeval ja minevikus, kasutab otstarbekalt nüüdisaegseid side-teenuseid (kirjavahetus, telefon, Internet);
- 12) teadvustab internetisuhtluses valitsevaid ohte ning mõistab, millist informatsiooni enda või 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) kirjeldab jäätmete individuaalseid ja ühiskondlikke käitlemisvõimalusi ja -viise;
- 16) demonstreerib õpitu olulisust hädaabi numbrile helistades täpse teabe andmist.

Inimeseõpetuse õppematerjal lihtsustatud õpitase 7. klassis

Inimeseõpetuse tund on suhtlemise tund ning just suhtlemisoskuste kujundamine tuleks õppematerjali käsitlemisel eesmärgiks võtta. Vajalik on õpilastele õpetada erinevate seisukohtadega arvestamist ja oma arvamuse sobivat avaldamist ning põhjendamist.

Lihtsustatud õpet vajavad õpilased pole üldjuhul võimelised iseseisvalt uusi teadmisi omandama. Eriti juhul, kui õppimine toimub tavapärasest erinevas vormis. Seetõttu pole ka koostatud digiõpik mõeldud õpilasele täies mahus iseseisvaks tööks.

Õpetaja rakendab oma töös tunni erinevaid mudeleid, avastusõpet, integreeritud õpet teiste ainetega jne. Digimaterjali on seejuures soovitatav kasutada õppetunni ühe osana kas uue teema tutvustamisel või omandatud teadmiste kinnistamisel. Õpetaja peab olema valmis õpilasi õpikuga töötamist juhendada, digiõpikus toodud kommenteerima, oma seisukohti lisama.

Inimeseõpetuse tundides õpitav on tihedalt seotud eesti keele tundides omandatuga. Lugemise ja loetu mõistmise oskuste osas on eesmärgiks, et õpilane suudaks loetud teabetekstist leida ja sõnastada olulist infot. Kindlasti peaks aga iga õppeteksti sisu aruteluküsimuste abil läbi analüüsima, mitte lootma jääda õpilaste iseseisva lugemise ning teksti mõistmise oskusele. Õppetekstid on lühikesed ja väga kontsentreeritud. Kui õpilaste lugemisoskus jätab soovida, tuleb õpetajal õppetekst ise ette lugeda. Oluline on õpetada mõistma ja ka ise koostama igapäevaelus vajaminevaid tarbetekste. Vajadusel tuleb teha sõnavaralist tööd: selgitada sõnade tähendust, otsida sõnaveebist mõistete selgitusi ning sünonüüme. Järk-järgult tuleb kujundada konspekterimisoskust: märkida tekstis leiduv teave (selleks on palju markeerimisülesandeid), märksõnu välja kirjutada vms. Teksti mõistmist toetab võrdlemine, illustatsioonide vaatlus, skeemide analüüs.

Digiõpiku autorid ei soovi kuidagi õpetajate loovust maha suruda, vaid annavad vaid ühe võimaluse antud teemade käsitlemiseks. Õpetajal jääb alati võimalus tunni läbiviimisel oma eelistuste rakendamiseks. Eriti oluline on õpilaste huvide arvestamine. Vajalik on aga seejuures sihtrühma tunnetustegevuse ja kõne eripärade arvestamine.

Kindlasti tuleb õpetamine üles ehitada lähtuvalt eelmise klassi (6. klass) eeldatavalt saavutatud õpiväljunditest ja korraldada töö selliselt, et see oleks aluseks järgmises klassis (8. klass) tehtavale. Et õpetajal oleksid teemakohased õpiväljundid eri klassides võrreldavalt kätte-saadavad, on need metoodilises materjalis tabeli kujul ära toodud. Tabelist selgub, et mõned õpiväljundid saavutatakse eeldatavalt eelmise klassi lõpuks ja järgmise klassi ainekavas neid märgitud pole. Kõiki omandatud oskusi tuleb kindlasti kinnistada, rakendades neid teisi teemasid käsitledes.

Digimaterjali kasutamisest

Õppematerjal toetab õpitulemuste saavutamist õpitekstide, aruteluülesannete, mõttekaartide täitmise, video vaatamise ja analüüsimise ning rollimängu abil.

Materjali ülesehitus on eri teemade puhul stereotüüpselt korduv.

Iga uue teema alguses on päisepilt ning teemasse sissejuhatava arutelu küsimused. Pildi vaatluse ja küsimuste baasil korraldatud vestluse käigus saab õpetaja välja selgitada õpilaste eelteadmised antud teemast ja õpilasi huvitavad teemakohased valdkonnad.

Enamasti on koostatud materjali rohkem kui 45 minutiks. Vastavalt õpetaja eelistustele, õpilaste teadmistele ja huvidele saab õpetaja valida tunniks sobiva materjali mahu ja konkreetse ülesanded. Kindlasti ei tohi eesmärgiks seada kõikide ülesannete lahendamist. Valik annab võimaluse tööd klassis diferentseerida, soovi korral saab teemasse põhjalikumalt süveneda ning mõnda teemat mitme tunni jooksul käsitleda.

Opiqu õpetaja versioonis leiab õpetajale soovitusi teema huvitavamaks muutmiseks, toodud on lisamaterjalide võimalusi ning viiteid.

Õpiku ülesannete kogus olevad ülesanded on kontrollitavad ning metoodilises materjalis on ära toodud õiged vastused. Enamiku ülesannete puhul saavad õpilased ise kohe tagasisidet oma vastuste õigsuse kohta. Ülesandeid, mis nõuavad õpilastelt kirjutamist (st trükkimist), tuleb õpetajal üle kontrollida.

Õpetajaraamatusse on läbivalt ära toodud kontrollitavate ülesannete õiged vastused, mis on antud **paksus kirjas**. Koostajad ei kahtle õpetajate pädevuses, kuid mõnikord on õpetajal lihtsam, kui vastused on kusagil juba olemas.

Samuti on õpetajaraamatusse ära toodud õpetajale mõeldud soovitused (*kaldkirjas*). Neid võib, aga ei pea järgima.

Mõnigate tundide jaoks on *pdf*-formaadis ülesandeleht, mida saab välja printida ja klassis ühiselt täita või koduseks ülesandeks anda.

Õppematerjali oluline osa on pildid. Nii päisepilt kui ka teksti kõrval olevad illustratsioonid toetavad lisaks kujutluse tekitamisele ka arutelusid. Samuti tuleb tähelepanu tuleb pöörata piltide allkirjadele, sest need pole juhuslikult valitud, vaid hõlbustavad ainesse süvenemist.

Digimaterjal sisaldab õppemängude, rühmatööde ja paberile tehtavate kokkuvõtete juhiseid. Materjali koostajad püüdsid mängu võimalikult täpselt kirjeldada ning nende läbiviimiseks juhiseid anda.

Iga tund lõpeb rubriigiga Kokkuvõtteks. Kokkuvõte aitab tunnis tehtut mõtestada, kasutada aktiivselt uusi väljendeid, avaldada oma arvamust õpitava teema kohta.

Tunni lõpus võiks aega jätta ka refleksiooniks. Refleksioon suunab tunnis tehtut mõtestama ning oma mõtteid analüüsima. Võiks küsida, *mis sulle tänasest tegevusest kõige enam meeldis, mida uut sa teada said, mis sind üllatas* jne.

Õppetöö rõhuasetused ja metoodilised soovitused teemade kaupa

1. ALUSTAME! (2 tundi)

Ainekavast lähtuvad õpiväljundid

6. klassi lõpuks õpilane	7. klassi lõpuks õpilane	8. klassi lõpuks õpilane
	<ul style="list-style-type: none">• kasutab õpioskusi ja tuttavaid abivahendeid	
	<ul style="list-style-type: none">• täidab ühistegevuses erinevaid ülesandeid, käitub vastavalt rollile	

Sissejuhatavad tunnid on digiõpikuga tutvumiseks ning eelmisel aastal õpitu meenutamiseks. Kuna õppetekstides on tegelasteks sageli (6. klassi paberõpikust juba tuttavad) Saarde kooli 7. klassi õpilased, on nad sissejuhatavas tunnis meenutamiseks ära toodud.

Saame õpikuga tutvavaks

Mäng „Mina ka!“

Seiske ringis. Õpetaja esitab erinevaid väiteid, näiteks „Mulle meeldib vihmane ilm“. Kui väide käib ka sinu kohta, astu üks samm ringi sisse. Tervita teisi kokkulepitud viisil. Te olete sarnased. Pärast oma sammu astumist, selgita kuidas see väide sinu kohta kehtib. Seejärel astu tagasi välisringi.

Väited võib teha vastavalt laste omadustele nii, et igaüks saaks vähemalt korra ringi sisse astuda. Näiteks: „Käisin suvel tööl“, „Käisin just juuksuris“, „Mul on kodus kass“, „Ootasin natuke kooli tulemist“, „Tahan õppida inimeseõpetust“, „Käisin suvel kinos“, „Käisin ujumas“, ...

Leppige iga väite juures eelnevalt kokku, kuidas kaaslasi tervitada. Näiteks noogutades, naeratades, õlaga müksates, kniksu/kraapsu tehes, nina kirtsutades, pead raputades, kallistades, lehvitates, ... Erinevaid võimalusi saate valida pildislaiderist.

Mäng „Bingo“

Mänguleht on väljaprintimiseks peatüki lõpus.

Kokkuvõte

*Tunnilõpu **Kokkuvõtte** slaideri ülesandeid on võimalus anda õpilaste ülesannete kogust iseseisvaks tööks. Saab harjutada ülesande leidmist e-päevikust ja selle saatmist õpetajale.*

1. Inimeseõpetuses on sel aastal plaanis käsitleda järgmisi teemasid:

- Kristallide mõju vaimule
- **Mina ise ja enesehinnang**
- **Seksuaalsus ja lähedus**
- **Suhtlemine eakaaslastega**

2. Märki, millised väited on õiged.
 - **Iga tund algab Arutle-küsimustega.**
 - Arutle-küsimuste eest peab maksma.
 - **Arutle-küsimustele vastamine aitab meenutada, mida sa teema kohta juba tead.**
 - Arutle-küsimused on alati punase taustaga.

3. Vali rippmenüüst õige vastus.

Õpiku tekstides on olulised märksõnad ja terminid **paksus kirjas**.
 Kõige tähtsamad mõtted on välja toodud paremal pool **oranžis kastis**.
 Iga tunni lõpus on võimalus õpitud **korrata**.

4. Kui sa mõnest asjast aru ei saa, siis ...
 - **küsi õpetajalt või mõnelt klassikaaslaselt.**
 - **uuri Internetist.**
 - **küsi oma vanematelt.**
 - ära selle peale rohkem mõtle.

Rõõm taas kohtuda!

3. Lohista nimi õige tegevuse juurde.

Kalle	oli isal töö juures abiks.
Raul	veetis palju aega vanaisa juures.
Ingrid	kolis perega Soome.
Alar	käis trikirattaga sõitmas
Kuldar	käis perega Leedus delfinaariumis.
Aleksei	püüdis 2-kilose haugi.
Uku	treenis koera.
Kaisa	käis kunstilaagris
Eleriin	osales Hansapäevadel.

Õpetaja Anna käis kuumaõhupalliga sõitmas.

Kokkuvõte

Kokkuvõttev ülesanne 1 annab võimaluse tegeleda kõnearendusega. Siin võib mõelda, kas suunata õpilasi pakkuma omadus- või nimisõnu.

2. MINA ISE (6 tundi)

Allteemad. Mina-pilt: positiivsed ja negatiivsed iseloomuomadused, sarnasused ja erinevused kaaslasega; negatiivsete omaduste parendamisvõimalused. Enesehinnang (erineva enesehinnanguga inimeste käitumine, minu ja kaaslase reageeringud kiitusele, laitudele, õnnestumisele, ebaõnnestumistele jms; hinnangud reageeringutele, käitumisele; võimalikud lahendused).

Ainekavast lähtuvad õpiväljundid

6. klassi lõpuks õpilane	7. klassi lõpuks õpilane	8. klassi lõpuks õpilane
	<ul style="list-style-type: none">teadvustab oma positiivseid ja negatiivseid iseloomujooni (3–4), oskab õpetaja suunamisel nimetada negatiivsete omaduste parandamise võimalusi	<ul style="list-style-type: none">teadvustab oma teadmiste, võimete ja oskuste tugevusi ja nõrkusi
<ul style="list-style-type: none">kirjeldab ning hindab plaanile toetudes oma huvisid ja toimetulekut koolis (õnnestumised, raskused jms)	<ul style="list-style-type: none">kirjeldab ning hindab plaanile toetudes oma huvisid ja toimetulekut koolis (õnnestumised, raskused jms)	
<ul style="list-style-type: none">selgitab ühisvestluses enesehinnangu mõju käitumisele*	<ul style="list-style-type: none">selgitab enesehinnangu mõju inimese mõtlemisele ja käitumisele, kirjeldab enesehinnangu toetamise võimalusi*	
<ul style="list-style-type: none">väärtustab inimestevahelisi erinevusi, on salliv erinevuste suhtes*		

Soovitused teema käsitlemiseks

<https://www.minaise.ee/mina-ise-oppekomplekt>

Teema on seotud lihtsustatud õppetasel õppijate sotsiaalsete toimetulekuoskuste saavutamise: *märkab ja mõistab kaaslase ning iseenda emotsionaalseid seisundeid, käitumisviise; oskab neid hinnata ja nendega toime tulla; järgib olmesuhtlemiseks vajalikke sotsiaalseid nõudeid ja käitumisetiketti; tunneb olmesuhtlemiseks vajalikke kodanikuõigusi ja -kohustusi.*

7. klassis laiendatakse jõukohasel viisil õpitud teemasid. Minu ümbruse kõrval saab järjest rohkem tähelepanu mina ise ja minu suhtlemine teistega. 6. klassis tegeldi valdavalt enda omaduste ja huvide teadvustamise, omaduste ja võimete esmase analüüsiga ning selle klassi inimeseõpetuse oodatava õpitulemusena peaks õpilane teadvustama iseennast isiksusena, mõistma oma tugevusi ja nõrkusi ning suhtuma tolerantselt inimeste erinevustesse.

7. klassis käsitletakse süvendatult enesehinnangut: selle kujunemist ning mõju käitumisele ja mõtlemisele, enesehinnangu toetamise võimalusi. Seejuures on oluline teadvustada ja kirjeldada koolis hakkamasaamist (õnnestumisi ja ebaõnnestumisi). Nimetatud teema käsitlemise abil kujundatakse oskust märgata inimestevahelisi erinevusi ja sallivat suhtumist nendesse.

Mina-pilt

Kokkuvõte

Videotutvustus on tööle kandideerimisel kaasajal üha levinum. Seega on endast tutvustava video tegemine oluline oskus.

Videote tegemine võib jääda kodutööks ja neid võiks vaadata järgmise tunni alguses koos. Leppige õpilastega kokku turvaline keskkond, mille kaudu nad videosid saata saavad (vajadusel küsige abi kooli info-tehnoloogilt). Arutage ja leppige kokku, kes ja kuidas videosid vaadata saavad (et need ei saa Internetis avalikult kättesaadavaks, et keegi teine neid väljaspool klassiruumi ei näe).

Leppige õpilastega kokku, kuidas te järgmisel korral videotega edasi tegutsete (vt ptk 2.2).

Mina olen eriline!

Tunni alguses oleks hea koos vaadata kodus tehtud ennast tutvustavaid videoid. Arvestage õpilaste erineva privaatsusvajadusega – vaadake ühiselt neid videosid, mille autorid on sellega nõus.

Arutlege

- kuidas videote tegemine õnnestus, mis oli raske, mis kerge;
- mille poolest videod sarnanevad, mille poolest erinevad.

Iseloomujooned

2. Arutlege iseloomuomaduste tähenduse üle klassis. Vali iga kirjelduse juurde sobiv iseloomujoon.

Iseloomujoone kirjeldus	Iseloomujoon
Olen sageli heatujuline. Teiste inimestega suheldes teen nalja ja pean lugu teiste tehtud huumorist. Ma oskan näha olukordade naljakat külge.	koostöövõimeline kohusetundlik planeeriv huumorimeelne
Võtan enda kanda neid töid ja tegevusi, millega usun, et saan hakkama. Tean, millised on minule antud tööd. Püüan anda endast parima.	koostöövõimeline kohusetundlik planeeriv huumorimeelne
Tean, et osa tegevusi on oluline teha koos kaaslastega. Siis on tulemus parim. Ühises tegevuses ütlen välja enda arvamuse ja kuulan ka teiste mõtteid. Pingutan koos teistega parima tulemuse nimel.	koostöövõimeline kohusetundlik planeeriv huumorimeelne
Võtan aega, et oma tegevused läbi mõelda. Ei hakka enne tegetsema, kui olen plaani teinud. Kaalun hoolikalt erinevaid võimalusi. Armastan nimekirju koostada.	koostöövõimeline kohusetundlik planeeriv huumorimeelne

7. Mis iseloomustab Kaiet? Mis iseloomustab Eleriini? Lohista sobivad iseloomujooned õige nime alla.

Eleriin	Ühisosa	Kaie
rutakas	sõbralik	rahulik
naljatlev	koostöövõimeline	planeeriv
kaaslase arvamusega arvestav		enda arvamuse eest seisev

Kas teistest võib erineda?

2. Loe väiteid. Märki esimeses tulpas oma arvamus.

Väide	Leidsin tekstist ja videost
Ta on maailma-kuulus kokk.	
Ta hakkas ujumas käima 3-kuuselt.	
Ta sündis käteta ja ühe terve jalaga.	X
Ta on rõõmsameelne ja heatujuline.	X
Tal on imeline mälu.	
Ta on sakslane.	
Ta kaotas autoõnnetuse tagajärjel jalad.	
Ta on maailmarekordi omanik.	X
Ta teab oma tugevaid külgi ja arendab neid.	X
Tema mootoriks on vasak jalg.	X

Enesehinnang

4. Mille poolest Kaisa ja Kaie erinevad? Vali, kelle kohta väide kehtib. Lohista laused õige nime alla.

	Kaisa	Kaie
Mõtted	Usun, et saan hakkama.	Kahtlen, kas saan hakkama.
Tunded	Tunnen uhkust, et mulle usaldati ülesanne.	Kardan, et lapsed ei kuula minu sõna.
Valmisolek tegutsemiseks	Olen aktiivne ja tahan teha uusi asju.	Hoian uutest olukordadest eemale.

Kokkuvõte	Kaisa julgeb võtta endale uut ülesannet. Ta usub , et tuleb lastega toime. Kaisa tunneb uhkust ja rõõmu , kui peab midagi uut proovima. Kaisa usub endasse. Ta on kindel, et saab hakkama – tema enesehinnang on kõrge.	Kaie ei julge võtta endale uut ülesannet. Ta kahtleb , kas tuleb lastega toime. Kaie tunneb ärevust ja hirmu , kui peab midagi uut proovima. Kaie ei usu endasse. Ta kahtleb, kas tuleb toime – tema enesehinnang on madal.
------------------	---	---

Mis mõjutab enesehinnangut?

2. Kuidas õpetaja kommentaar lapsi mõjutas? Vali rippmenüüst sobiv vastus.

Poisid said kogemuse, et nende tööd märgatakse ja tunnustakse. Arvan, et see sündmus **tõstis kõrgemaks** poiste arvamust endast.

Tüdrukud said kogemuse, et klassireeglite rikkumist märgatakse ja neid kutsutakse korrale. Arvan, et see sündmus **muutis madalamaks** tüdrukute arvamust endast.

5. Vali õige vastus.

1. Inimesed usuvad tavaliselt infot, mis ...

- **läheb kokku nende enda arvamusega.**
- segab töö tegemist.
- erineb nende enda arvamusest.

2. Kõrge enesehinnanguga inimene ...

- on kaua nukker, kui midagi ebaõnnestub.
- saab vihaseks, kui teda ei kiideta.
- **tunneb rõõmu kiitmise üle.**

3. Madala enesehinnanguga inimene ...

- **usub, et pole kiitust väärt.**
- ei pööra ebaõnnestumisele tähelepanu.
- tunneb rõõmu kiitmise üle.

4. Kui inimene endasse hästi suhtub, siis ta ...

- kardab kõike.
- **julgeb proovida erinevaid asju.**
- ebaõnnestub alati.

3. SUHTLEMINE EAKAASLASTE JA TÄISKASVANUTEGA (8 tundi)

Allteemad. Suhtlussituatsioonide kirjeldamine oma ja teise positsioonilt; suhtluspartneri soovide, kavatsuste variatiivsed väljendusviisid; hinnang suhtluspartnerite käitumisele (motiivid, tingimused, tulemused); eriarvamused (oma seisukohtade selgitamine ja kaitsmine, nõustumine kaaslaste arvamusega); konfliktide lahendamise võimalused. Suhtlussituatsioonid ja -strateegiad: agressiivne, ennastkehtestav ja alistuv käitumine; süüdistamine, kriitika; iroonia, must huumor. 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, kaaslastega arvestamine jne). Sõprus, armumine, armastus, käimine. Oma tunnete väljendamine, tunnetest rääkimine, lähedus, aja koosveetmine, ühised tegevused. Seksuaalsuse trepp ja arengu individuaalsus. Seksuaalsuhted: partnerite valmisolek, seksuaalsuhtest keeldumine, selle edasilükkamine; vastutus seoses seksuaalelu alustamisega, noorte nõustamisteenused. Mittesobilik seksuaalne käitumine, ahistamine, käitumine seksuaalse ahistamise korral.

Ainekavast lähtuvad õpiväljundid

6. klassi lõpuks õpilane	7. klassi lõpuks õpilane	8. klassi lõpuks õpilane
<ul style="list-style-type: none"> märkab ja jätab suhtlemisel meelde kaaslaste seisukohti, eristab kohast käitumist ja suhtlemist kohatust käitumisest ja suhtlemisest 	<ul style="list-style-type: none"> selgitab ja kaitseb õpetaja suunamisel oma seisukohti, mõistab suhtluspartnerite seisukohtade võimalikku sarnasust ja erinevust, oskab reageerida kohatule käitumisele 	<ul style="list-style-type: none"> annab hinnangu oma ja kaaslaste käitumisviiside kohasusele situatsioonis; pakub õpituatsioonis lahendusi pingeolukordadele; reageerib kohaselt sobimatule käitumisele
<ul style="list-style-type: none"> võrdleb ja hindab õpetaja suunamisel enda ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ja käitumist (eesmärk, tingimused, põhjus-tagajärg) 	<ul style="list-style-type: none"> kirjeldab ja hindab plaani abil oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning käitumist (motiivid, tingimused, tulemused; reageerimine (eba)õnnestumisele jms) 	<ul style="list-style-type: none"> arvestab ühistegevuses suhtluspartnerite erinevate (sh vastandlike) arvamustega, saavutab õpituatsioonis õpetaja juhendamisel kokkuleppeid lahkarvamuste korral
	<ul style="list-style-type: none"> demonstreerib õpituatsioonis konfliktide lahendamise võimalusi* 	<ul style="list-style-type: none"> kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi
<ul style="list-style-type: none"> kasutab tuttavates olukordades suhtlemissituatsioonist, -partnerist ja -eesmärgist sõltuvaid variatiivseid väljendusviise 	<ul style="list-style-type: none"> oskab teha kaaslastele (sh vastassugupoole esindajatele) ettepanekuid ning vastata positiivsetele ja negatiivsetele ettepanekutele vastavaid moraalinorme ja käitumisetiketti arvestades 	

<ul style="list-style-type: none"> • mõistab vabandamist kui oma süüst/eksimusest arusaamist ja kahetsemist 	<ul style="list-style-type: none"> • väärtustab lähisuhetes hoolivust, sallivust, abistamist ja lugupidamist 	<ul style="list-style-type: none"> • väärtustab lähisuhteid, oskab suhet alustada ning teab, kuidas suhteid hoida
		<ul style="list-style-type: none"> • nimetab peremudeleid ja kirjeldab pereliikmete rolli perekonnas

Soovitused teema käsitlemiseks

Teema on seotud lihtsustatud õppe tasemel õppijate järgmiste üldiste õpioskustega: *lahendab konflikte rahumeelselt; selgitab rahulikult oma seisukohta kaaslastele; täidab ühistegevuses erinevaid ülesandeid, käitub vastavalt rollile; käitub viisakalt, tunneb kombeid; hindab objektiivselt kaaslaste käitumist, saab aru iseloomude ja võimete erinevustest; kirjeldab oma käitumist, hindab seda ja vajaduse korral korri-geerib; oskab märgata oma õpiraskusi, küsib raskuste puhul abi ja kasutab seda.*

Kõige sagedamini defineeritakse suhtlemist kui inimestevahelist teabevahetuse protsessi, mille käigus toimub vastastikune tajumine, üksteise tundmaõppimine ning sotsiaalsete suhete jaluleseadmine. Suheldes tehakse sihipärast koostööd, antakse edasi teadmisi, oskusi. Inimene suhtleb kogu oma olemusega.

Igapäevases suhtlemises on koos neli omaette vaadeldavat tasandit: teabevahetus, iseenda ja teiste tajumine ja hindamine, suhtlemise osapoolte vastastikune mõjutamine ning suhete kujunemine lävivate inimeste vahel. Eesmärkide saavutamisel on abiks oskus oma vajadusi teistele selgelt ja tõhusalt väljendada. Peale sõnalise väljenduse kasutame me miimikat, žeste, kehahoiakut. Inimene suhtleb 70% ärkveloleku ajast.

Järjepidevalt tuleb kujundada õpilaste sotsiaalset teadlikkust ning verbaalset aktiivsust: õpitakse abivahenditega kirjeldama, analüüsima ja hindama iseenda ja kaaslaste käitumist, käitumise põhjuseid ja tagajärgi; õpitakse planeerima edasist tegevust. Suhtlemisoskuste kujundamine ei tohi piirduda ainult mõne tunniga. Tegemist on läbiva oskusega, millele pööratakse tähelepanu ka siis, kui käsitletakse murdeiga, kodu ja perekonnaga seotud probleeme ja turvalisust.

Lisamaterjali teema käsitlemiseks

Roslyn Law. *Kuidas aidata depressioonis noort.* Pilgram

Ellen Støkken Dahl, Nina Brochmann. *Tüdrukute raamat. Murdeea teejuht.* Varrak

Toivo Niiberger. *Poisist meheks. Meheks sirgumise okkaline tee.* Atlex

Mida arvad sina?

3.2 Vaata psühholoogi selgitust grupis arvamuse avaldamise kohta. Tee kokkuvõte. Vali lausele sobiv lõpp.

Klassiõhtu korraldamisega olid nõus **enamik õpilasi**.

Üks poiss oli **eri-arvamusel**.

Poiss arvab, et selles olukorras **võib ta mitte toimida teiste järgi**.

Klassiõhtule minejatele tundub, et igäühel **on oma arvamus**.
 Tegelikult **mitu õpilast ei tahagi** peole minna.
 Sageli halvustatakse seda, **kes julgeb oma arvamuse välja öelda**.
 Hea sõber **julgeb avaldada oma arvamust**.

Tunnen oma tundeid

4.1 Millest emotsioon koosneb? Lohista näited õigesse tulpa.

Muutus enesetundes	Muutus kehas
vastikus	jalad värisevad
üllatus	suu naeratab
kurbus	käed higistavad
rõõm	süda lööb kiiremini

Soovi korral võivad õpilased oma tundeid joonistada või värvidega kujutada ja arutada, mis värvi nende jaoks erinevad tunded on.

4.3 Lohista märksõnad õigesse tulpa.

OLUKORD	EMOTSIOON	KÄITUMINE
mängu võitmine	rõõmustamine	hõiskamine ja kallistamine
mängu kaotamine	pettumus	karjumine ja jalgade trampimine

Mis on tüli?

Rohkem suhtlemist

Mäng „Vaikiv koostöö“

Mängu „Vaikiv koostöö“ jaoks läheb vaja ajalehti, mida põrandale asetada. Kui klassi toolid on sobivad, võib ülesannet teha ka toolidel.

Rivis on igäühel oma asukoht, mille muutmisel peavad õpilased üksteisega arvestama ja oma liikumise läbi mõtlema.

Suhtlemisviisid

Mida teha tüliga?

Mina-sõnum

5.1 Lohista laused sobivasse lahtrisse.

Näide: Aleksei tahab esitlust koostada. Väike vend kuulab samal ajal valjult muusikat. Mida Aleksei vennale ütleb?

Aleksei kirjeldus olukorrast	Sa kuulad muusikat väga valjusti.
Kuidas olukord Alekseid mõjutab	Ma ei saa keskenduda ja see segab mu õppimist.
Aleksei soovid	Palun pane muusika vaiksemaks.

Planeerime pidu

6. Täienda õpilaste koostatud tegevusplaani. Vali rippmenüüst sobivad vastused. Kirjuta iga tegevuse juurde õiged nimed.

Tegevus	Mida vaja?	Kes teevad?
Muusika, tehnika	diskokera, muusika	Raul, Alar
Toidu valmistamine	menüü, toiduained	kogu klass
Klassi kaunistamine	kunstitarbed, kaunistused, laudlinad ja nõud	Kaisa, Kaie
Viktoriin	küsimused, vastused	Uku
Mängude kavandamine	mängude kirjeldused	Aleksei, Kuldar
Koristamine	prügikotid, põrandahari	kõik peol osalejad

5. SEKSUAALSUS JA LÄHEDUS (5 tundi)

Ainekavast lähtuvad õpiväljundid

6. klassi lõpuks õpilane	7. klassi lõpuks õpilane	8. klassi lõpuks õpilane
<ul style="list-style-type: none"> teadvustab ja aktsepteerib murdeeaga seotud muutusi organismis ja käitumises, mõistab arengu individuaalsust 	<ul style="list-style-type: none"> mõistab seksuaalelu alustamisega seotud vastutust 	<ul style="list-style-type: none"> mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles
<ul style="list-style-type: none"> kirjeldab konfliktide ennetamise võimalusi suhetes* 	<ul style="list-style-type: none"> eristab sobilikku ja mittesobilikku seksuaalset käitumist, demonstreerib õpituatsioonis ebasoovitavast seksuaalkäitumisest keeldumist* 	<ul style="list-style-type: none"> eristab lubatud ja lubamatut seksuaalkäitumist
<ul style="list-style-type: none"> selgitab internetisuhtluses esinevaid ohtusid ning oma andmete edastamise põhimõtteid* 	<ul style="list-style-type: none"> nimetab noortele mõeldud nõustamisteenuseid (lähim nõustamiskabinet, internetileheküljed, perearst, kooli sotsiaaltöötaja jne)* 	<ul style="list-style-type: none"> leiab infot nõustamis- ja kriisiabi võimaluste kohta kodukohas või selle lähikümbruses, kirjeldab, kuidas ja millal pöörduda õiguskaitseorganite poole

Soovitused teema käsitlemiseks

Teema on seotud lihtsustatud õppe tasemel õppijate järgmiste üldiste õpioskustega: *lahendab konflikte rahumeelselt, käitub vastavalt rollile; käitub viisakalt; kirjeldab oma käitumist, hindab seda ja vajaduse korral korrigeerib.*

Seksuaalsuse teemad on 7. klassis kindlasti mõnelegi õpilasele häirivad, teistes tekitavad ülemäärast elevust. Seega tuleks neid teemasid eriti delikaatselt läbi viia, kui vaja, siis eraldi poistele ja tüdrukutele.

Lisamaterjali teema käsitlemiseks

Raissa Cacciatore. *Laste seksuaalkasvatus*. Varrak

P. Brandt, E. Korteniemi-Poikela, R. Cacciatore, M. Huovinen. *Nii kuum on tunne! Noorte oma seksi-raamat*. Menu

Margit Kagadze, Reelika Kiivit, Merike Kull, Kai Part. *Seksuaalkasvatus II ja III kooliaste*. Õpetaja-raamat. Tervise Arengu Instituut.

https://tai.ee/sites/default/files/2021-03/13033880271_Seksuaalkasvatus_II_ja_III_kooliaste_est.pdf

https://intra.tai.ee/images/prints/documents/154652639359_laste_seksuaalne_areng.pdf

Armumine

Kui teie klassis on seksuaalsuse teema aktuaalne, saate lisaks vaadata 8. klassi õpikust ptk 2.1 ja ptk 2.2 teema arendust.

6. Märki, kas väide on õige või vale.

Seksuaalsus on arusaam oma kehast, soost ja naiselikkusest/mehelikkusest.	õige
14-aastased noored ei tea veel, kas nad on poisid või tüdrukud.	vale
10-aastased poisid ja tüdrukud eelistavad pigem koos mängida.	vale
Lapseeas mängitakse meheks ja naiseks olemist.	õige
Murdeeas on kõik noored ühesugused ja soovivad suhet.	vale
Paljud 12-aastased noored uurivad Internetist seksi ja suhete kohta.	õige
Seksuaalsus hakkab arenema murdeeas.	vale

Mida hindan kaaslases

Kutse esitamine ja vastamine

Vastamine ebameeldivale kutsele

1. Mäng

Vabaja veetmise kohtadena võiks veel olla: mets, park, noortekeskus, kohvik, suvila, spordihall, kaubanduskeskus, mänguväljak, skeitpark, ...

Hea oleks, kui nimekirja jääks ka mõni koht, kus ei ole teisi inimesi ümber, et saaks arutleda võõra inimesega kohtumise turvalisuse üle.

Küsin ja saan nõu

4. Vaata pilt-skeemi. Pildid kirjeldavad nõu küsimist selles portaalis. Vali iga pildi juurde sobiv kirjeldus.

Esita küsimus

- Küsimusele vastuse saamiseks on vaja kirjutada oma õige e-posti aadress. Siis saad vastuse otse oma kirjakasti.
- Küsimusele vastab oma ala spetsialist – arst, psühholoog, noorte-nõustaja, ämma-emand.
- Ükski mure ei ole tühine või rumal. Küsi julgesti.
- **Saan esitada küsimuse oma keha ja seksuaalsuse, suhete, rasedusest hoidumise jne kohta.**

Oma ala asjatundjad

- Küsimusele vastuse saamiseks on vaja kirjutada oma õige e-posti aadress. Siis saad vastuse otse oma kirjakasti.
- **Küsimusele vastab oma ala spetsialist – arst, psühholoog, noorte-nõustaja, ämma-emand.**
- Ükski mure ei ole tühine või rumal. Küsi julgesti.
- Saan esitada küsimuse oma keha ja seksuaalsuse, suhete, rasedusest hoidumise jne kohta.

Ära muretse

- Küsimusele vastuse saamiseks on vaja kirjutada oma õige e-posti aadress. Siis saad vastuse otse oma kirjakasti.
- Küsimusele vastab oma ala spetsialist – arst, psühholoog, noorte-nõustaja, ämma-emand.
- **Ükski mure ei ole tühine või rumal. Küsi julgesti.**
- Saan esitada küsimuse oma keha ja seksuaalsuse, suhete, rasedusest hoidumise jne kohta.

Personaalne vastus

- Ükski mure ei ole tühine või rumal. Küsi julgesti.
- Saan esitada küsimuse oma keha ja seksuaalsuse, suhete, rasedusest hoidumise jne kohta.
- **Küsimusele vastuse saamiseks on vaja kirjutada oma õige e-maili aadress. Siis saad vastuse otse oma kirjakasti.**
- Küsimusele vastab oma ala spetsialist – arst, psühholoog, noorte-nõustaja, ämma-emand.

5. Meenuta, mis teema teile klassis kõige enam huvi pakkus. Mida võiks selle teema kohta nõustaja käest küsida?

Hea oleks klassis koos läbi mõelda, mis on see teema või küsimus, mille kohta nõustajalt rohkem infot pärida. Koos võiks selle teema või küsimuse kirja portaalis päriselt ära saata ja päris vastust oodata.

6. MINU TERVIS (14 tundi)

Allteemad. 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). Tuntumad ravimtaimed (korjamine, säilitamine, apteegist ostmine; kasutamine). Enamlevinud nakkushaigused, nende levimise viisid, HIV ja AIDS. Esmaaabi mao- ja puugi hammustuse korral. Uimastite tarbimise enamlevinud põhjused noorte hulgas. Käitumine uimastitega seotud olukordades, abi kutsumine.

Ainekavast lähtuvad õpiväljundid

6. klassi lõpuks õpilane	7. klassi lõpuks õpilane	8. klassi lõpuks õpilane
<ul style="list-style-type: none"> • omab ettekujutust inimese organismi üldisest ülesehitust, tunneb joonisel inimfiguuris ära elutähtsad organid 		
<ul style="list-style-type: none"> • nimetab ebatervisliku toitumise võimalikke tagajärgi, oskab valida erinevate toitude hulgast tervisele kasulikke 	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab, kuidas hoolitse da tervise eest (toitumine, kehaline aktiivsus, tervist kahjustavate tegevuste vältimine, rahvameditsiin, arstiabi) 	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab peamisi tervist tugevdavaid ja toetavaid tegureid, tervishoiu- ning sotsiaalsüsteemi teenuseid
	<ul style="list-style-type: none"> • analüüsib oma nädala toitumise, vaba aja tegevuste (sh füüsilise aktiivsuse) kava* 	<ul style="list-style-type: none"> • teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus
	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab vaba aja mitmekülgse veetmise võimalusi kodukohas* 	<ul style="list-style-type: none"> • teab ja oskab igapäevaelus planeerida tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervisega
	<ul style="list-style-type: none"> • demonstreerib õpisisu olulisust arsti poole pöördumist* 	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab oma tervislikku seisundit, oskab pöörduda abi saamiseks arsti poole (vastuvõtt, kojukutse, hädaabi)
	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab põhilisi nakkushaiguste levimise ja vältimise viise* 	<ul style="list-style-type: none"> • teab ja otsib olulisi infoallikaid tervisetabe ja -abi saamiseks
<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab uimastite mõju organismile ja käitumisele 	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab uimastite tarvitamise enamlevinud põhjuseid noortel* 	
	<ul style="list-style-type: none"> • oskab uimastitega seotud olukordades ütelda „ei“ ja vajaduse korral abi kutsuda 	<ul style="list-style-type: none"> • mõistab uimastite omamise, tarbimise ja levitamisega seotud riske ja vastutust

Soovitused teema käsitlemiseks

Terviseõpetus on läbiv teema inimeseõpetuse ainekavas, õpetus toimub kontsentrisuse põhimõttel. Teemad lähtuvad inimeseõpetuse üldeesmärkidest:

- *tunneb oma keha ning mõistab inimese kasvamise ja arenemisega seotud muutusi ja vastutust (nt seksuaalsuse olemus ja sellega seotud vastutus, töövõime jne);*
- *hooldab iseenda ja kaaslaste tervise eest (isiklik ja pere hügieen, tervislikud eluviisid, esmaabi); väldib ennast ja teisi kahjustavat käitumist.*

Käsitlev teema toetub 6. klassis omandatud teadmistele inimese keha ehitusest, elundite toimimisest, tervislikust toitumisest jne. 7. klassis on rõhk mitmekesisel toidul, kehalisel aktiivsusel ning erinevatest haigustest hoidumisel. Samuti on oluline uimastite vältimine, sest teismelised on alati proovima kõike keelatud.

Lisamaterjali teema käsitlemiseks

<https://tai.ee/et/teadustoo/teadustoo-ulevaade/rahvastikupohised-uuringud/eesti-kooliopilaste-tervisekaitumise-uuring>

<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/analuusid-ja-uuringud/tervisekaitumise-uuringud>

https://www.riigikogu.ee/wpcms/wp-content/uploads/2020/12/2020_tervishoid_eesti_tervishoiu_tulevik_kokkuvote_digi-1.pdf

Õpilase tervisepäevik. <https://www.haigekassa.ee/infomaterjalid?tag=All&page=1>

Millest tervis sõltub?

2. Märki, mis tervist mõjutavast tegurist see räägib.

Tervist mõjutavad tegurid

2.1

- Elukoha tingimused
- **Inimese valikud ja käitumine ehk eluviis**
- Geneetilised ehk kaasasündinud omadused

2.2

- Inimese valikud ja käitumine ehk eluviis
- Geneetilised ehk kaasasündinud omadused
- **Elukoha tingimused**

2.3

- Inimese valikud ja käitumine ehk eluviis
- **Geneetilised ehk kaasasündinud omadused**
- Elukoha tingimused

Toidust saad energiat

6. Märki õiged väited.

- **14-aastane poiss vajab päevas vähem toiduenergiat kui 50-aastane mees.**
- 14-aastane tüdruk vajab päevas vähem toiduenergiat kui 50-aastane naine.
- Sama vanad poisid ja tüdrukud vajavad sama palju energiat.
- **Täiskasvanud vajavad vähem energiat kui kasvavad noored.**

Kokkuvõte

Lisaks saab vaadata Eesti Tervishoiu Muuseumi videot „Suhkur. Rasvumine“. Õpilastele on see kindlasti liiga teaberohke. Seepärast on see lisatud õpetajale eelnevaks vaatamiseks ja otsustamiseks, kas vaadata koos õpilastega või mitte.

Toidukorrad

Soovi korral trükkige õpilastele toitumise jälgimise tööleht välja.

Analüüsimine toitumist

Kokkuvõte

Koosta tervislik päevamenüü. Märki toidukorda sobivad toidud.

Kellaeg	Toit
7.30 hommikusöök	<ul style="list-style-type: none">• Riisihelbepuder moosi või võiga• Kartulikrõpsud dipikastmega• Müsli piima või jogurtiga
12.00 lõunasöök	<ul style="list-style-type: none">• Friikartulid, karastusjook, kotlet, jäätis• Kartul, kaste, hautatud liha, porgandisalat; leivavaht piimaga• Riis, praetud kala, aedvilja toorsalat, vesi; kohupiim kisselliga
16.00 õhtu oode	<ul style="list-style-type: none">• Magus saiake, küpsised, limonaad• Teraviljapuder võiga, piim, võileib kalaga• Kartulipannkoogid, puuviljad
19.00 õhtusöök	<ul style="list-style-type: none">• Kartul, kaste, hautatud liha, porgandisalat; leivavaht piimaga• Kiirnuudlid• Makaronid hakklihaga

Kehaline aktiivsus

3. Mõõda sammudes

Kui võimalik, mõõtke samme nii nutiseadmega kui ka ise oma samme lugedes. Kas tulemused on samasugused?

Kui võimalik, andke juurde ülesanne iga päev oma samme nädala jooksul lugeda.

Soovi korral võite lasta kaardistada nädala jooksul igapäevast liikumist (vt töölehte).

4.1 Kuidas liikumine muudab ajutegevuse paremaks? Märki õiged vastused.

- Aju läheb liikudes soojaks.
- **Aju verevarustus paraneb.**
- Mõtted muutuvad aeglasemaks.
- **Tekivad uued ajurakud.**
- Pea hakkab valutama.

4.3 Märki, mida said videost teada.

- **Vähene liikumine võib kaasa tuua ülekaalu.**
- **Lapsevanemad ei saa sageli aru, kui laps on ülekaaluline.**
- **Neljanda klassi laste hulgas on rohkem ülekaalulisi kui esimese klassi laste hulgas.**
- Kehakaalu järgi saab öelda, kui vana laps on.
- **Ülekaalulisi on rohkem poiste hulgas.**

Soovi korral saate kaardistada õpilaste liikumisharjumusi. Peatüki lõpus on õpilastele printimiseks kehalise aktiivsuse jälgimise tööleht.

Sportimine

Koordinatsioon

Siin võib koos vaadata ja analüüsida mõnda videot, nt iluuisutamise, sünkroonujumise, vigursuusatamise vmt kohta. Suunata õpilasi jälgima ja kirjeldama, kus nad näevad keha ja mõtlemise koostööd.

Sportimisvõimalused kodukohas

Infosaade „Kõik liikuma“

Jagage õpilased rühmadesse. Kui võimalik, loosige igale rühmale oma teema.

Nakkushaigused

4. Kuidas haigus levib? Märki iga kirjelduse juures kõik sobivad vastused.

1. Kokku-puude nakatunud inimesega nn piisknakkuse kaudu. Haigused: Covid-19, gripp, tuberkuloos, herpes.
 - Sööd riknenud toitu.
 - **Viibid köhija või aevastajaga ühes ruumis.**
 - Kallistad ja musitad nakatunud inimesega.

2. Kokkupuude saastunud pindadega. Haigused: gripp, soolepõletik, herpes, tuberkuloos.
 - **Tarvitad haigega ühiseid pesemata toidunõusid.**
 - **Hoiad bussi käsipuust kinni ja katsud pärast oma nägu, paned sõrme suhu.**
 - Viibid köhijaga ühes autos.
3. Kokkupuude haige loomaga. Haigused: puuk-entsefaliit, marutõbi.
 - **Sind hammustas nakatunud koer või puuk.**
 - Rohid peenart ilma kinnasteta ja kätel on kriimustused.
 - Hoiad bussi käsipuust kinni ja katsud pärast oma nägu, paned sõrme suhu.
4. Kokkupuude haigustekitajatega toidu, vee või mulla kaudu. Haigused: toidumürgitus, teetanus.
 - **Rohid peenart kinnasteta ja kätel on kriimustused.**
 - **Sööd riknenud toitu.**
 - Tarvitad haigega ühiseid pesemata toidunõusid.
5. Seksuaalvahekord suguhaigusesse nakatunud inimesega. Haigused: HIV, klamüüdioos, trihhomoonoos.
 - **Kondoomita seksuaalvahekord.**
 - Tarvitad haigega ühiseid pesemata toidunõusid.
 - Sööd riknenud toitu.

Hingamisteede viirushaigused

Hingamisteede haigused

Siin oleks hea üle korrata, mis hingamiseliinid inimesel on. Selgitamaks seda, kuidas viirused organismi jõuavad, arutlege, kuidas õhk organismi jõuab ja mis roll on hingamisteedel.

HIV ja AIDS. Mis need on?

Õpetajale on abiks

https://intra.tai.ee/images/prints/documents/148836252325_HIV-nakkus-ja-AIDS_est.pdf

Samuti soovitame vaadata filmi „Bohemian Rhapsody“(2018)

Võib juurde rääkida HIV lühendite tähendusest.

HIV tuleneb inglise keelsest nimetusest Human Immunodeficiency Virus, mis otsetõlkes tähendab inimese immuunpuudulikkuse viirust.

AIDS tuleneb inglise keelsest nimetusest Acquired Immune Deficiency Syndrom, mis otsetõlkes tähendab omandatud immuunpuudulikkuse sündroomi.

Mäng „Kas jagame“

See on üsna keeruline ja pingeid tekitav mäng. Õpetajale on mängu juhend Opiqus. Kui õpetaja otsustab, et mäng võib kedagi liigselt häirida, on selle mängimata jätmise soovitatav.

Kokkuvõte

Kontrolli oma teadmisi. Vali, kas väide on õige või väär.

Inimene, kes on nakatunud AIDSi, võib haigestuda HIV-i.	vale
HI-viirust ei saa, kui keegi sind suudleb, sinu peale köhib või aevastab.	õige
Inimesel on hästi aru saada, kui ta on HI-viiruse saanud.	vale
AIDS-i vastu vaktsineerimine on inimeste jaoks liiga kallis.	vale
Viirust ei saa, kui kasutad teise inimesega ühiseid lauanõusid.	õige
HIV ei levi ühist wc-potti kasutades.	õige
Sinu jaoks on ohutu, kui sinuga ühes klassis õpib HIV-positiivne õpilane.	õige
Seksides saad ennast viiruse eest kaitsta, kui kasutad kondoomi.	õige

Kuidas hoiduda nakkus-haigustest?

Kokkuvõte

Otsusta, kas lause on tõene või väär. Kirjuta T või V.

Nakkushaigust levitab haige inimene või haige loom.	T
Nakkushaigust võib saada mustadelt toidunõudelt, pesemata puuviljade või riknenud toidu söömisel.	T
Osa inimesi ei jää kunagi nakkushaigusesse.	V
Nakkushaigusi aitab ära hoida puhtus, karastamine ja mitmekesine toitumine.	T
Immuunsus tähendab, et inimese keha tunneb haigus-tekitaja ära ja asub sellega võitlusesse.	T
Haigus-tekitajatele ei meeldi umbsed ja tuulutamata ruumid.	V
Vaktsiinid kaitsevad inimesi kõikide haiguste eest	V

Arsti juures

Ravimtaimed ja rahvameditsiin

2. Loe küsimusi ja vali rippmenüüst õige vastus.

Mille üle Uku kurtis? **pea- ja kurguvalu**

Mis haigustunnus Ukul oli? **palavik**

Millise haigusega võis tegemist olla? **külmetus- või viirushaigus**

Millist ravivõtet ema kasutas? **andis sooja teed juua**

6. Mõistata, kas ravivõte on rahvameditsiin (RM) või tavameditsiin (TV). Kirjuta x.

Peavalu leevendamiseks võtan valuvaigistavat tabletti.	TV
Köha korral määrin hanerasvaga oma rinnakut.	RM
Põletikulised kurgumandlid opereeritakse.	TV
Nohu leevenduseks panen padjale küüslaugu.	RM

8. Vali õige lauselõpp. Kirjuta.

Inimene peab end ravima kui ta on **haigeks jäänud**.

Peale ravimite kasutatakse ka **looduslikke ravivahendeid**.

Rahvameditsiinis kasutatakse **ravimtaimi**.

Ravimtaimi saab **apteegist osta** ja **ise korjata**.

Ravimtaimede vale kasutamine on **ohtlik**.

Ravimtaimede kogumisel ja säilitamisel on oluline teada **raviomadusi** ja **korjamise õiget aega**.

Ütlen EI! uimastitele!

Kui on soov mõisteid pikemalt meenutada ja põhjalikumalt üle lugeda, võib tagasi pöörduda 6. klassi inimeseõpetuse tööraamatu juurde (2. osa, lk 81–95).

2. Lohista ained õige pealkirja alla.

Vanusega piiratud kättesaadavusega uimastid	Seadusega keelatud uimastid ehk narkootikumid
energiajook sigaret alkohol e-sigaret mokatubakas	kanep kokaiin heroiin

7. TÖÖ JA RAHA (5 tundi)

Allteemad. Töö lapse ja täiskasvanu elus (tööde liigid, töö tulemus, eesmärk, tingimused; kohusetunde ja vastutus tulemuste eest). Minu pere sissetulekud (palk, tootmine, toetused). Minu pere väljaminekud (eluase, toit, riided, transport, meelelahutus).

Ainekavast lähtuvad õpiväljundid

6. klassi lõpuks õpilane	7. klassi lõpuks õpilane	8. klassi lõpuks õpilane
	<ul style="list-style-type: none">mõistab ja oskab kirjeldada töö tähtsust (tulemus, eesmärk, tingimused)	
	<ul style="list-style-type: none">oskab nimetada oma pere olulisemaid sissetuleku- ja kuluallikaid	
		<ul style="list-style-type: none">nimetab võimetekohase elukutse omandamise võimalusi

Soovitused teema käsitlemiseks

Töö teema on seotud lihtsustatud õppe eesmärkidega: *õpilane mõistab töö vajalikkust, valdab baasoskusi, suudab tööaja jooksul allude töödistsipliinile, on valmis endale otsima sobivat tööd, õpilane eesmärgistab, kavandab ja hindab oma igapäevast tegevust.*

7. klassis käsitletakse töö eesmärke, tulemusi ja vajalikke tingimusi töö teostamiseks. Kuna noored soovivad teenida ja omada raha, käsitletakse ka alaealistele sobiva töö teemat. Rahaga seonduvalt räägitakse eelarvest.

Lisamaterjali teema käsitlemiseks

<https://www.eesti.ee/et/toeoe-ja-toeoesuhted/toeotamise-alused/alaealine-ja-toeotamine>

<https://www.riigiteataja.ee/akt/110012019021>

Töö

Miks inimesed töötavad?

2. Võrdle kolme tööliiki. Vali iga töö juurde sobiv tunnus. Vali loetelust, mille poolest kõik tööd sarnanevad.

	2.1 Tunnused	2.2 Sarnasused
Palgatöö	Tööleping ja töötasu	tööl on tulemus arendan oma oskusi saan tunnustust
Vabatahtlik töö	Tasuta töö teiste heaks	tööl on tulemus arendan oma oskusi saan tunnustust
Majapidamistö	Igapäeva-elu korrashoid	tööl on tulemus arendan oma oskusi saan tunnustust

Tööd, mida oskan teha

Õpilaste öeldud töödest võite koostada sõnapilve. Arutlege sõnapilve põhjal, mis töid nimetati rohkem ja tooge välja töö, mida vaid mõni üksik oskab. Milliste tingimustega see seotud on?

Aidake õpilastel teadvustada, et iga töö koosneb osaoskustest ning mida keerulisem töö, seda rohkem osaoskusi see eeldab. Oskuste tekkimiseks on vaja erinevaid tingimusi.

Lisäülesanne: õpetaja jagab igale õpilasele sedelid. Vajadusel võib sedelid eelnevalt valmis teha ja igale sedelile ametinimetuse kirjutada.

Soovi ja võimaluse korral võite ringi vaadata ka mõnes tööpakkumise portaalis. Õpilased valivad neid huvitavad tööpakkumised välja ja siis uurige neid koos.

Kokkuvõte

2. Lahenda ristsõna

										T	Ö	Ö	H	A	R	J	U	M	U	S
								T	Ö	Ö	L	E	P	I	N	G				
									T	Ö	Ö	K	A	A	S	L	A	N	E	
				K	O	H	U	S	E	T	U	N	N	E						
									P	A	L	K								
										M	A	T	E	R	J	A	L			
	V	A	B	A	T	A	H	T	L	I	K									
									T	U	N	N	U	S	T	U	S			
K	O	R	I	S	T	A	M	I	N	E										

Alaealiste töö

3. Milliseid töid tohib alaealine teha? Märki õiged vastused.

- võsa lõikamine
- **reklaam-lehtede jagamine**
- **maasikakastide tassimine**
- arvuti viirusetõrje-programmi loomine
- puude langetamine
- päästetööd
- **ruumide koristamine**
- putukatõrje tegemine taimedele
- **lehtede riisumine**
- **karastusjookide müümine**
- **õunte korjamine**

6. Vali rippmenüüst õige vastus.

Täiskasvanute tööpäev kestab tavaliselt **8 tundi**.

Koolikäiv alaealine tohib pärast õppetunde töötada **2 tundi** päevas.

13–17-aastane nooruk tohib töötada kooli-vaheaegadel **7 tundi** päevas.

Alaealised ei tohi töötada **õppetöö ajal**.

Alaealisel on keelatud **töötada kõrgustes**.

Kokkuvõte

Soovi korral võite vaadata veel üle video <https://www.youtube.com/watch?v=h0e2ueQHfdQ&t=2s>, kus tööinspektsiooni esindaja räägib, mida meeles pidada kui noor esimest korda tööle läheb.

Pere raha-asjad

7. Uuri joonist. Vasta küsimustele.

Kas selles peres on töö-ealisi pereliikmeid? **jah**

Kui palju saab vanaema riigilt eakatele inimestele mõeldud raha? **350€**

Mis sissetuleku-allikad veel perel on? **lapsetoetus ja õppetoetus**

Arvuta, kui suur on pere sissetulek ühes kuus. **2170€**

Eelarve

8. ARUKAS TARBIMINE (3 tundi)

Allteemad. Jäätmekäitlus maal ja linnas (era- ja kortermajad; prügilad). Prügi käitlemist reguleerivad piktogrammide pakenditel. Reklaampakkumised (telefoni teel pakutavad kaubadteenused; reklaamlehed postkastis jms), nõustumine, keeldumine.

Ainekavast lähtuvad õpiväljundid

6. klassi lõpuks õpilane	7. klassi lõpuks õpilane	8. klassi lõpuks õpilane
<ul style="list-style-type: none">nimetab kodukeemia pakenditel olevate piktogrammide tähendusi, teab kodukeemia väärkasutuse tagajärgi ja nende ennetamise võimalusi	<ul style="list-style-type: none">kirjeldab jäätmete individuaalseid ja ühiskondlikke käitlemisvõimalusi ja -viise	<ul style="list-style-type: none">mõistab uimastite omamise, tarbimise ja levitamise seotud riske ja vastutust
<ul style="list-style-type: none">kirjeldab peamisi tule- ja veeohutuse nõudeid ning käitumisstrateegiaid vastavate õnnetusjuhtumite korral	<ul style="list-style-type: none">demonstreerib õpisisuolukatsioonis hädaabi numbrile helistades täpse teabe andmist	<ul style="list-style-type: none">teab ja otsib olulisi infoallikaid tervisetabe ja -abi saamiseks
	<ul style="list-style-type: none">teadvustab reklaami eesmärgi ning demonstreerib õpisisuolukatsioonis reklaampakkumisele vastamist (sh keeldumist)*	

Soovitused teema käsitlemiseks

Säästlikkuse ja turvalisuse teema on otseses seoses lihtsustatud õppe üldeesmärkidega: *õpilane teab loodushoiu peamisi seisukohti ja püüab tegutseda keskkonda säästes; õpilane eesmärgistab, kavandab ja hindab oma igapäevast tegevust.*

5. klassis tutvusid õpilased jäätmekäitlusega. 7. klassis käsitletakse süvendatult jäätmekäitluse võimalusi ja viise, tegeletakse pakendikäitlusega ja reklaamiga. Järgnevalt, 8. klassis käsitletakse põhjalikult riskikäitumist.

Lisamaterjali teema käsitlemiseks

<https://envir.ee/bio>

<https://www.tallinn.ee/et/keskkond/juhendmaterjalid>

<https://www.stat.ee/et/avasta-statistikat/valdkonnad/keskkond/jaatmed-ja-ringmajandus>

<https://www.maailmakoristus.ee/>

Reklaam

Jäätmed ja nende taaskasutamine

4. Vali sobiv lauselõpp.

Jäätmed

Vanadest ajalehtedest saab **teha uut paberit**.

Toidujäätmetest tehakse **komposti**.

Metallpurgid või konservikarbid saab **sulatada taas metalliks**.

Kasutatud klaaspudelid ja klaaspurgid saab **sulatada uuesti klaasiks**.

Plastist pudelid ja pakendid **töödeldakse uuesti plastiks**.

Jäätmete sorteerimine

1.1 Lohista jäätmed õigesse tulpa.

BIOJÄÄTMED

Sobivad	Ei sobi
jogurt	kopranahk
salvrätt	suitsukoni
kohvipaks	tolmuimejakott
saiake	
banaan	

PAPP ja PABER

Sobivad	Ei sobi
ajaleht	kasutatud pabertaldrik
paberist pakend	raamat
kaerahelveste karp	kommipaber
ajakiri	vettinud paber

METALL, PLASTIK, JOOGIKARTONG

Sobivad	Ei sobi
puhas veekanister	kasutatud mähkmed
tetrapakend	legoklotsid
kilekott	kummimadrats
puhas konservikarp	värvipurk

KLAAS

Sobivad

klaasist pott

klaasist purk

klaasist pudel

Ei sobi

lambipirn

lahustipudel

peegel

aknaklaas

Rohkem infot ja tegevusjuhiseid ohtlike jäätmete sorteerimise ja käitlemise kohta saab keskkonnaministeeriumi kodulehelt. Rohkem infot ja õppematerjale võib leida Eesti pandipakendi kodulehelt.

9. TEAVE JA INFOVAHETUS (8 tundi)

Allteemad. 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; tähtud kiri; e-kiri, e-kaart; kirjavahetus tänapäeval ja minevikus). Telefon (telefoniraamatu kasutamine; infotelefon; sidepidamine tänapäeval ja minevikus). Hädaabi kutsumine erinevate õnnetusjuhtumite korral. Juhtumid, kus tuleb pöörduda politseisse.

Ainekavast lähtuvad õpiväljundid

6. klassi lõpuks õpilane	7. klassi lõpuks õpilane	8. klassi lõpuks õpilane
<ul style="list-style-type: none">hangib õpetaja juhendamisel teavet kaaslastelt (küsimuste esitamine) ja eriliigilistest tekstidest (Internet, meedia, teatmeteosed, sõiduplaanid)	<ul style="list-style-type: none">hangib õpetaja juhendamisel teavet teistelt inimestelt ning teabetekstidest; edastab plaani abil kaaslastele teavet	<ul style="list-style-type: none">hangib teavet teistelt inimestelt ning õpetaja juhendamisel teabeallikatest ja -tekstidest
	<ul style="list-style-type: none">nimetab sidepidamise viise tänapäeval ja minevikus, kasutab otstarbekalt nüüdisaegseid sideteenuseid (kirjavahetus, telefon, Internet)	
	<ul style="list-style-type: none">teadvustab internetisuhtluses valitsevaid ohte ning mõistab, millist informatsiooni enda või teiste kohta on sobilik ja turvaline avaldada	<ul style="list-style-type: none">selgitab Internetis leiduva teabe varieeruva kvaliteedi põhjusi, mõistab et kirjutatu ei vasta alati tõele*
<ul style="list-style-type: none">demonstreerib õpisisituatsioonis esmaste tulekustutusvahendite kasutamist ning abi kutsumist ohuolukorras*	<ul style="list-style-type: none">selgitab, milliste juhtumite korral tuleb pöörduda politseisse*	<ul style="list-style-type: none">kirjeldab, kuidas ja millal pöörduda õiguskaitseorganite poole

Soovitused teema käsitlemiseks

7. klassis käsitletakse põhjalikumalt sotsiaalmeedias suhtlemist, internetiturvalisust ja nutiseadmete liigkasutamiseiga seotud probleeme. Teema alla panime ka politseisse pöördumise, kuna politseiga on seotud nii isikut tõendavate dokumentide kaotamise-varastamise kui ka Internetis kiusamise teema.

Lisamaterjali teema käsitlemiseks

<https://www.omniva.ee/era/kiri>

<https://www.targaltinternetis.ee/opetajatele/oppematerjalid/>

<https://www.id.ee/id-kaart/>

<https://www.eesti.ee/et/kodakondsus-ja-dokumendid/isikut-toendavad-dokumendid-ja-nende-taotlemine>

Teated minevikus ja tänapäeval

Kokkuvõte

Võimalusel võiksite tunnis arutleda mõne konkreetse olukorra või uudise näitel, mil viisil seda teadet oleks täna võimalik edastada. Mis on kõige otstarbekam? Miks? Või mõelda mingi olulise sõnumi edastamisele, kui puudub elekter ja mobiili aku on tühi. Ning kuidas seda tehti eelmise sajandi keskel?

Soovi ja võimaluse korral saate õpilastega mängida toredat sõnumi edastamise kaardimängu, mille juhi-seid võib leida <https://skaut.ee/adventures/kent/>

Kiri

Postiga saatmine

3. Järjesta saadetise teekond.

Paki saatja paneb paki pakiautomaati.

Kuller kogub pakid kokku ja viib sorteerimiskeskusesse.

Sorteerimiskeskuses sorteeritakse pakid piirkondade kaupa, kuhu need jõudma peavad.

Auto, rong või lennuk viib saadetise sihtkohale lähemale.

Sihtkohas sorteeritakse pakid uuesti pakiautomaatide kaupa.

Kuller viib paki saaja sobivasse pakiautomaati.

Kokkuvõte

Kui kirja või postkaarti saatma hakkate, tehke see valmis eesti keele tunnis.

Kui on võimalik, tehke kirja saatmise protsess läbi nii, et õpilased saavad kirja endale päriselt postiga saata.

Kui postiga saatmine läheb kalliks, võib õpetaja kirjad kokku koguda ja need õppeaasta lõpus lastele jagada või lasta õpilastel ümbrikud voltida ja margid peale joonistada.

Kui on huvi ja võimalust, võivad lapsed kirjutada üksteisele loosiga postkaarte.

Nutikas telefon

Telefoni nutikas kasutamine

Telefonist leiab rakenduse üles järgnevalt: Tööriistad -> Seaded -> Digitaalne heaolu & vanemlik järelvalve. Sealt saate vaadata iga rakenduse kasutamise statistikat ja telefoni kasutamise aega nädala lõikes.

Vajadusel küsige abi kooli haridustehnoloogilt.

Tutvumine Internetis

Turvaliselt Internetis

Kokkuvõte

1. Otsusta, kas nii on õige käituda või mitte. Märki x-ga.

Kirjutan e-posti ja sotsiaalmeedia kontode paroolid oma päevikusse.	vale
Pildistan tunniplaani oma telefoni.	õige
Filmin tülitsevaid klassikaaslasi ja laen video üles Internetti.	vale
Kui mulle midagi ei meeldi, kommenteerin seda avalikult Internetis.	vale
Kasutan Internetis kommenteerimisel varjunime, siis ei saa keegi teada, et see olin mina.	vale
Küsin kodutöö tegemisel abi sotsiaalmeedia kaudu.	õige
Koolis loodi kõikidele e-posti aadressid. Login sõbra kontole sisse, sest tean, et ta ei ole veel parooli vahetanud.	vale
Tuttav saatis mulle klassikaaslase pildi, laadin selle Internetti.	vale
Tean, et sõbra kohta tehakse halvustavaid postitusi, räägin talle sellest.	õige
Saadan endast napolis riietuses või alasti pilte.	vale
Kui Interneti-tuttav küsib minult isiklikku infot, siis saadan selle talle.	vale

Pöördumine politseisse

Kokkuvõte

2. Kas väide on õige või vale? Märki õige vastus.

Päästeteenistuse, politsei või kiirabi kutsumiseks helistan numbril 112.	õige
Ütlen võimalikult täpse aadressi või kirjeldan oma asukohta.	õige
Postitan samal ajal sündmuskohast sotsiaalmeediasse pilte ja videoid.	vale
Püüan rääkida võimalikult vähe, sest hädaabinumbrile helistamine on kulukas.	vale
Pärast helistamist lähen sündmuskohalt ära.	vale
Lõpetan kõne alles siis, kui päästekorraldaja lubab.	õige

Isikut tõendav dokument

4. Täida enda kohta info, mis aitab sinu isikut tuvastada.

Selle ülesande juures peaks arvestama, et igal lapsel ei ole kodust antud luba oma andmeid avalikustada.

6. Märki õiged väited.

Igaüks saab omale ID-kaardi taotleada.

ID-kaart on alates 12. eluaastast kohustuslik.

ID-kaart kehtib kogu elu.

ID-kaart kehtib ka Euroopa Liidu riikides.

ID-kaardi omamine on alates 15. eluaastast Eesti kodanikule kohustuslik.

10. KODU JA KODUKOHT (6 tundi)

Allteemad. Eestimaal elavad teised rahvused; kultuurilise mitmekesisuse rikastav roll, sallivus teiste rahvuste ja kultuuride suhtes. Oma tuba: toa plaan, toa sisustamine ja korrashoid. Kodu kaunistamine tähtpäevadeks (seos peretraditsioonidega). Vaba aja ja tegevuste planeerimine (võimalused ja pakkumised kodukohas ja lähiumbruses jne), tegevuste mitmekesisus. Matk, ekskursioon kodukohas, koduumbruses (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, hääletamisel (eelised võrreldes ühistranspordiga, riskid).

Ainekavast lähtuvad õpiväljundid

6. klassi lõpuks õpilane	7. klassi lõpuks õpilane	8. klassi lõpuks õpilane
	<ul style="list-style-type: none">väärtustab kultuurilist mitmekesisust, suhtub sallivalt teistesse rahvustesse ja kultuuridesse	
<ul style="list-style-type: none">koostab õpetaja juhendamisel kodu korrashoiuga seotud tegevuste plaani (tööde järjekord, vahendid, tööjaotus)	<ul style="list-style-type: none">koostab kodu korrashoiu ja vaba aja sisustamisega seotud tegevuste plaani (tegevuste ajaline järjekord, oma soovide ja võimalustega arvestamine)	
<ul style="list-style-type: none">oskab kasutada kodukoha ühistranspordi sõiduplaane	<ul style="list-style-type: none">koostab matka või ekskursiooni plaani ning tutvustab seda kaaslastele*	
	<ul style="list-style-type: none">kirjeldab erinevate transpordivahendite kasutamise eeliseid ja puudusi reisimisel*	

Soovitused teema käsitlemiseks

Kodu ja kodukoha teema on otseselt seotud lihtsustatud õppe kasvatus- ja õppeesmärkidega. Sallivuse ja kultuuriliste erinevuste teema aitab toetada kodanikupädevust.

Õpilane

- peab lugu iseendast, kodust ja perekonnast, suudab majandada ennast ja oma perekonda;
- õpilane armastab kodumaad;
- õpilane teadvustab ennast ja kaasinimesi ning nende erinevusi, oma ja teiste rahvaste kultuurilisi erinevusi.

7. klassis tuleb kujundada teadmine, et kodu korrashoidmine on kõikide pereliikmete ühine mure. Kui 6. klassis kujundati oskust märgata ja luua kord oma toas, siis 7. klassis lisandub oskus korrastada kogu pere elamine, teadvustades, et see on kõigi pereliikmete vastutus.

Lisamaterjali teema käsitlemiseks

<https://www.stat.ee/et/uudised/leibkonnad-ja-perekonnad-31-detsember-2021>

<https://www.puhkaeestis.ee/et/>

<https://www.maaturism.ee/index.php?id=vaatamisvaarsused>

Eestimaal elavad rahvused

3. Täida lüngad.

Eestis elab kõige rohkem **eestlasi**.

Eestimaal elas 2021. a eestlasi **914 896** ja venelasi **322 700**.

Kolmandal kohal olid **ukrainlased**.

2021. aastal elas Eestis **11 485** valgevenelast.

Põhjanaanabrid soomlased olid **viienda**l kohal, lõunanaanabrid lätlased **kuuenda**l kohal.

Lätlasi oli **1515** võrra rohkem kui leedulasi.

Mina olen rahvuselt Minuga samast rahvusest elab Eestimaal veel inimest.

Kõik inimesed, kes Eestis elavad, on eesti-maalased. Eestimaalasi on kokku **1 330 068**.

Rahvus, keeled ja kombed

Vaatamisväärused minu kodukohas

Reisimine

Lahenda ristsõna.

H	E	L	I	K	O	P	T	E	R		
						R					
			L			A					
			E		P	A	A	T			R
			N			M		A	U	T	O
			N					K			N
	L		U			B		S			G
M	A	T	K	A	A	U	T	O			
	E					S					
	V					S					

Minu vaba aeg

Oma tuba, oma luba

Kokkuvõte

Võimalusel otsige Internetist pilte ja koostage õpilastega ideaalsete tubade sein nt Padletisse või mujale.

Teine võimalus on kasutada pdf-ülesannet toa kujundamiseks, kus saab mööbliesemed välja lõigata ja ise toas paigutada.

Tuba korda!

Proovige videoõpetuse järgi voodipesu vahetada.

Võimalusel tooge klassi tekk, padi ja nendega sobivad tekikott ja padjapüür. Harjutage voodipesu vahetamist.

Võimalik on jätta video koju vaadata ja harjutada kodus ning järgmisel tunnil kogemusi jagada.

Tee oma toas juhiste järgi koristus. Mõõda, kui palju aega sul koristamisele kulub.

Järgmisel tunnil vaadake kodukoristamise harjutus üle. Pöörake tähelepanu tegevuste järjekorrale ja ajakulule. Üle võiks kontrollida ka arvutused ning vajadusel aidake minutite teisendamisel tundideks ja minutiteks.

