

INIMESEÕPETUSE AINEKAVA

2. - 8. klass

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Põhikooli inimeseõpetusega taotletakse, et põhikooli lõpetaja:

- 1) väärtustab isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate enesekohaste ja sotsiaalsete oskuste kujunemist;
- 2) suudab eristada ja mõista oma oskusi, võimeid ja emotsioone ning juhtida oma käitumist ja tegevust, sh tugineda eneseanalüüsile haridustee jätkamist kavandades;
- 3) loob ja hoiab kaaslastega sõbralikke ja hoolivaid suhteid ning käitub mõistvalt konflikte lahendades;
- 4) mõistab, et inimene ise vastutab oma füüsilise, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne arengu eest;
- 5) hoiab oma tervist, elades tervislikku eluviisi, ning käitub nii, et ei sea ohtu enda ega teiste inimeste ega keskkonna turvalisust;
- 6) suhtub lugupidavalt endasse ja teistesse ning järgib iga päev üldinimlikke väärtusi, nagu ausus, hoolivus, vastutustunne, õiglus jne.

Õppeaine	Nädalatunde klassiti					
	2. kl	3. kl	5. kl	6. kl	7. kl	8. kl
Inimeseõpetus	1	1	1	1	1	1

5. klass

Õppesisu	Õppetulemused
1. Tervis	
<p>Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis.</p> <p>Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid.</p> <p>Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt; 2) teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapiikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet; 3) nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele; 4) eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi; 5) väärtustab oma tervist.
2. Tervislik eluviis	
<p>Tervisliku eluviisi komponendid.</p> <p>Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid.</p> <p>Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted.</p> <p>Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus; 2) koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest; 3) kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid; 4) selgitab, kuidas on toitumine seotud terviselega; 5) kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut; 6) teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid; 7) oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest; 8) hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses; 9) väärtustab tervislikku eluviisi.
3. Murdeiga ja kehalised muutused	
<p>Murdeiga inimese elukaares.</p> <p>Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas.</p> <p>Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine.</p> <p>Suguline küpsus ja soojätkamine.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega; 2) aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda; 3) teab, et murdeiga on varieeruv ning igapäev oma arengutempo; 4) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.
4. Turvalisus ja riskikäitumine	
Turvaline ning ohutu käitumine	1) kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;

<p>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 uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.</p>	<p>2) selgitab, miks liikluseeskiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida; 3) teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning kuidas abi kutsuda; 4) nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele; 5) suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest; 6) väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist; 7) demonstreerib õpitu olukorras, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukorrades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus; 8) kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile; 9) väärtustab mitmekesist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.</p>
<p>5. Haigused ja esmaabi</p>	
<p>Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS. Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukorrades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral.</p>	<p>1) oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi; 2) selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega; 3) teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest; 4) kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral; 5) teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpitu olukorras lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste); 6) nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada; 7) väärtustab enda ja teiste inimeste elu.</p>
<p>6. Keskkond ja tervis</p>	
<p>Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.</p>	<p>1) kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast; 2) eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks; 3) kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.</p>

6. KLASS

Õppesisu	Õppetulemused
<p>II. Suhtlemine 1. Mina ja suhtlemine Enesesse uskumine. Enesehinnang. Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine.</p>	<p>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.</p>
<p>2. Suhtlemine teistega Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia. Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Aktiivne kuulamine. Tunnete väljendamine. Eneseavamine. Eelarvamused. Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine. „Ei” ütlemine seoses ennast ja teisi kahjustava käitumisega.</p>	<p>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; 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>3. Suhted teistega Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Sõprussuhted. Usaldus suhtes. Empaatia. Vastutus suhetes. Kaaslaste mõju ja surve. Erinevuste ja mitmekesisuse</p>	<p>1) kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus; 2) oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta; 3) väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist; 4) eristab inimeste erinevaid rolle suhetes ning nende muutuvat iseloomu; 5) demonstreerib õpituatsioonis oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast;</p>

väärtustamine. Isikuseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed	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.
4. Konfliktid	
Konfliktide olemus ja põhjused. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.	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 õpitu olukorras konfliktide lahendamiseks tõhusaid viise ning väärtustab neid.
5. Otsustamine ja probleemilahendus	
Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleemide lahendamiseks. Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastutus otsustamisel.	1) teab ja oskab õpitu olukorras 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 olukorras sobiva parima käitumisviisi valikut; 5) väärtustab vastutuse võtmist otsuseid langetades.
6. Positiivne mõtlemine	
Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.	1) nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi; 2) väärtustab positiivset mõtlemist.

7. klass

Õppesisu	Õppetulemused
<p>I Inimene</p> <p>1. Inimese elukaar ja murdeea koht selles</p> <p>Areng ja kasvamine. Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares.</p> <p>Inimene oma elutee kujundajana. Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseeest 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>2. Inimese mina</p> <p>Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine.</p> <p>Konfliktide vältimine ja lahendamine.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 ning toob nende kohta näiteid; 5) kirjeldab inimeste erinevaid iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi ning mõistab toetavate suhete rikastavat iseloomu; 6) kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi; 7) demonstreerib õpitu olukorras tõhusaid konfliktide lahendamise viise.

<p>3. Inimene ja rühm</p> <p>Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja normid rühmas.</p> <p>Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid.</p> <p>Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet.</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi;</p> <p>18</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>4. Turvalisus ja riskikäitumine</p> <p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus.</p> <p>Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju.</p>	<p>Õpilane:</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>5. Inimese mina ja murdeea muutused</p> <p>Varane ja hiline küpsemine –</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega</p>

<p>igäühel oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured</p> <p>küpsemisperioodil. Suguküpsus. Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid. Lähedus</p> <p>suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine.</p>	<p>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;</p> <p>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>6. Õnn</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>

8. klass

1. Tervis	Õppetulemused
<p>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.</p>	<p>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 õpisisu olulisel tervise seisundil tervise seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega; 4) analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärsust; 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 planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana; 10) selgitab stressi olemust, põhjusi ja tunnuseid; 11) kirjeldab stressiga toimetuleku viise ja eristab tõhusaid toimetulekuvõimalusi mittetõhusatest; 12) kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.</p>
2. Suhted ja seksuaalsus	
<p>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</p>	<p>Õpilane: 1) kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis; 2) demonstreerib õpisisu olulisel tervise seisundil tervise seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega; üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine; 3) väärtustab tundeid ja armastust 4) selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles</p>

<p>mõju inimese käitumisele ning tervisele. Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalõigused. Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused.</p>	<p>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, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele ja millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse; 9) kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi; 10) teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumise vältimiseks; 11) eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest; 12) väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ja kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi; 13) nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes. astust suhetes;</p>
<p>3. Turvalisus ja riskikäitumine</p>	
<p>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.</p>	<p>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 kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral.</p>
<p>4. Inimene ja valikud</p>	
<p>Õppesisu Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus.</p>	<p>Õpitulemused Õpilane analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus.</p>