

MÄETAGUSE PÕHIKOOLI INIMESEÕPETUSE ÕPITULEMUSED

LIHTSUSTATUD ÕPPES

12. Inimeseõpetus

12.1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Inimeseõpetusega taotletakse, et õpilane:

- 1) tunneb oma keha ning mõistab inimese kasvamise/arenemisega seotud muutusi ja 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.

12.2. Inimeseõpetuse õpitulemuste jaotus 1.-2.klassis.

1.klassi lõpuks õpilane:	2.klassi lõpuks õpilane:
<ul style="list-style-type: none">• nimetab oma lemmiktegevusi küsimuste toel;• kirjeldab ennast, nimetades oma nime, kooli, klassi, kodu asukohta, õdede-vendade ja vanemate nimesid;• vastab dialoogi repliigile, alustab dialoogi oma soovide ja vajaduste väljendamiseks;• osaleb ühistes (õppe)mängudes ja suudab meeldetuletamisel mängureeglitest kinni pidada;	<ul style="list-style-type: none">• tavasituatsioonides suhtlemisel tervitab, palub, tänab, vabandab;• teab oma vanust, sünnipäeva ja kodust aadressi;• alustab ja jätkab dialoogi tuttavates situatsioonides;• kutsub õpetaja suunamisel kaaslasti tuttavat (õppe)mängu mängima, valib ja jagab rolle ning mänguasju;• nimetab näoilmele ja hääletoonile vastava emotsiooni (4 erinevat);

<ul style="list-style-type: none"> • hindab kaaslaste tegevusi meeldib / ei meeldi-tasandil ning õppesituatsioonis õige / valetasandil; • teretab klassi sisenemisel; • eristab piltidel peo-, töö- ja spordiriidetust; • valib õpituatsioonis leppimiseks ja vabandamiseks sobivad repliigid. • hoolitseb isikliku välimuse ja hügieeni eest (kammib juukseid, peseb käsi ja hambaid, kasutab tualetti); • eristab ja nimetab praktilise tegevuse käigus erinevat tüüpi roogasid; • käitub söögilauas viisakalt ja arvestab teistega. • väärtustab kodu ja perekonda; • kirjeldab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes; • teab oma kohustusi kodus; • nimetab oma pereliikmed ja teab nende nimesid. • kirjeldab õpetaja küsimustele toetudes oma kodu ja klassiruumi; • väärtustab Eestimaad oma kodumaana; • teab Eesti lipu värve nende õiges järjestuses; • nimetab nädalapäevi, ööpäeva osasid ja aastaaegu õiges järjestuses; • märkab õpetaja suunamisel ümbritsevate esemete välimust, esemete ja ruumide puhtust ning korrashoidu; • teeb vahet endale ja teistele kuuluvate asjade vahel; 	<ul style="list-style-type: none"> • hindab õpetaja abiga kaaslaste igapäevaseid käitumisakte õige/vale-, meeldib / ei meelditasandil; • tunneb ära situatsiooni, kus kedagi kiusatakse; • demonstreerib õpituatsioonis vabandamist ja sellele positiivset vastust; • teab koolitöötajate ameteid; • kirjeldab ja järgib õpetaja meeldetuletusel hügieeninõudeid igapäevaste tegevuste käigus, nohu/kõha korral (käte pesemine, taskuräti kasutamine jms); • kirjeldab pildile toetudes hammaste tervishoidu*; • väärtustab liikumist ja aktiivseid tegevusi oma päevakavas*; • nimetab illustratsioonidele toetudes vajalikke toidukordi ja tervisele kasulikke toite; • käitub söögilauas viisakalt (palub, tänab, räägib vaikse häälega, hoiab puhtust); • kirjeldab üksteisega arvestamise võimalusi peres; • selgitab lähemaid sugulussuhteid; • teab oma vanemate ameteid; • teab peast oma aadressi; • kirjeldab ja väärtustab oma kodu*; • kirjeldab pildile toetudes tähtsamate pühade tähistamist; • määrab aega täistundides;
--	--

<ul style="list-style-type: none"> • korrastab õpetaja juhendamisel oma töölauda ja lähiümbrust. • teab, kuidas ohutult sõiduteed ületada, ja käitub vastavalt; • kirjeldab ühissõidukisse sisenemise ja väljumise korda; • teab peast oma täiskasvanud pereliikme telefoninumbrit; • demonstreerib õpituatsioonis täiskasvanu poole pöördumist eksimise korral. 	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab ja väärtustab oma tegevusi, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks; • kirjeldab piltidele toetudes oma päevakava; • eristab oma, võõrast ja ühist asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta; • väärtustab ausust asjade jagamisel; • kirjeldab erinevaid võimalusi kodust kooli jõudmiseks; • käitub tänaval ja liiklusvahendis viisakalt; • demonstreerib õpituatsioonis viisakat telefonivestlust. • teab sagedasemaid ohtusid kooliteel liiklemisel ja võõraste inimestega suhtlemisel, oskab pöörduda täiskasvanu poole abi saamiseks; • kirjeldab pildile toetudes õnnetusi vältivat käitumist; • demonstreerib õpituatsioonis käitumist võõraste inimestega; • demonstreerib õpituatsioonis käitumist võõras ümbruses.
---	---

12.3. Inimeseõpetuse õpitulemuste jaotus 3.-5.klassis.

3.klassi lõpuks õpilane:	4.klassi lõpuks õpilane:	5.klassi lõpuks õpilane:
<ul style="list-style-type: none"> • nimetab, mille poolest ta sarnaneb teistega ja mille poolest erineb teistest; 	<ul style="list-style-type: none"> • nimetab ning võrdleb oma ja sõprade vaba aja tegevusi, huvisid; 	<ul style="list-style-type: none"> • märkab ja mõistab erisusi oma ja kaaslaste tegevustes, arvamustes; • osaleb koostegevuses erinevat tüüpi

<ul style="list-style-type: none"> • väärtustab iseennast ja teisi; • alustab ja jätkab dialoogi (küsimus – vastus, teade – küsimus, kutse koostegevusele, nõustumine, loobumine); • hindab ning vastandab õpituatsioonis oma ja kaaslase igapäevaseid käitumisakte õige/vale-, meeldib / ei meeldi- tasandil; • kirjeldab viisakat käitumist koolis, külas ja koduümbruses; • kirjeldab kava abil sünnipäevapeo kulgu; • kirjeldab näoilme ja hääletooni järgi kaaslase 4–6 emotsiooni; • laenutab raamatukogust endale huvipakkuva raamatu; • nimetab oma keha puhtuse ning välimuse eest hoolitsemise võimalusi – vahendeid ja vajalikkust; • kirjeldab tervet ja haiget inimest; 	<ul style="list-style-type: none"> • väärtustab iseennast ja teisi, väärtustab oma soolist kuuluvust; • analüüsib ühisvestluses situatsioonide, oma ja kaaslase käitumisaktide ning emotsionaalsete seisundite põhjuseid ja tagajärgi; • kirjeldab, kuidas leida ja hoida sõpru; • planeerib koostegevuses klassiõhtu kulgnevuse; • osaleb üksteise tegevust reguleerivas dialoogis (<i>teade – teade</i>); • jälgib kaasõpilaste tegevust ja vajaduse korral abistab neid; • tunneb õpituatsioonis konfliktsituatsiooni ning mõistab, millistel juhtudel on vajalik sellest täiskasvanule/õpetajale teatada; • kirjeldab õpilase tervist tugevdavate ja nõrgestavate tegurite ja harjumuste mõju füüsilisele tervisele ja õppimisvõimele; • eristab, millised toidud on tervisele kasulikud; 	<ul style="list-style-type: none"> • dialoogides (<i>teade – küsimus – vastus</i> jne); • selgitab, milliseid enda andmeid võib sõpradele või võõrastele avaldada, kirjeldab isikuandmete avaldamisega seotud ohtusid; • kirjeldab oma käitumist toimunud konfliktsituatsioonis; • kirjeldab plaanile toetudes ning analüüsib ühisvestluses oma ja kaaslase emotsionaalseid seisundeid ning käitumisakte (soovid, tingimused, põhjus, tagajärg); • demonstreerib õpituatsioonis käitumist vägivalla märkamise korral; • demonstreerib õpituatsioonis käitumist vägivalla ohvriks sattumise korral; • väärtustab suhetes abivalmidust, märkab abivajajat ning pakub võimalusel oma abi;
---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> • teab, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud; • teadvustab oma enesetunnet ja teavitab sellest kaaslasi; • kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus ning liikumine ja sport; • kirjeldab oma perekonda: pere suurus, andmed pereliikmete kohta (nimi, vanus, tegevus); • kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad; • väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres; • nimetab oma kohustusi peres; • tunneb Eestimaa sümboleid (lipp, vapp, hümn; suitsupääsuke, rukkilill); • väärtustab Eestit – oma kodumaad; 	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab esmaseid ravivõtteid külmetuse korral; • demonstreerib õpisisituatsioonis esmaabi lihtsamate vigastuste puhul; • nimetab oma lähisugulasi ja selgitab abistavate küsimuste toel kodu ja perekonna tähtsust oma elus; • väärtustab oma kodukohta, nimetab kodukoha rikkusi ja tunneb ära sümboleid; • hoiab koolis ning kodus puhtust ja korda; • kirjeldab pühade tähistamise kombeid oma perekonnas; • määrab aega veerandtunnise täpsusega ning seostab seda tegevustega õpilase päevakavas; • väärtustab täpsust ja kokkulepetest kinnipidamist; • hangib koostegEVuses teavet koolistendilt ja ajalehe kuulutustest; 	<ul style="list-style-type: none"> • selgitab meeleelundite ülesandeid ja tervishoidu; • kirjeldab oma välimuse, hügieeni ja tervise eest hoolitsemise võimalusi ning teab hoolitsematuse tagajärgi; • kirjeldab oma enesetunnet küsimustele toetudes; • demonstreerib õpisisituatsioonis esmaabi põletuse, külmumise ja minestuse korral; • kirjeldab uimastite (alkoholi ja tubaka) mõju õppimisvõimele ja käitumisele; • demonstreerib õpisisituatsioonis uimastite tarvitamisest keeldumist; • võrdleb eluolu maal ja linnas; • kirjeldab ühisvestluses oma kodukanti; • tunneb ära kodukoha rahvariided; • kirjeldab kodukoha traditsioonilisi üritusi; • kirjeldab ühisvestluses oma pere traditsioone ja pühade tähistamist;
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • jutustab oma ja pereliikmete tegevusest pühade tähistamisel (5–6 lauset); • kirjeldab aastaegadest sõltuvaid ohtusid ning nende vältimise võimalusi; • määrab aega täis- ja pooltundides; • kirjeldab positiivseid vaba aja veetmise võimalusi; • kirjeldab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu tee sihtpunkti; • palub ohuolukorras ja õnnetusjuhtumi korral abi (sh kasutada telefoni, valida hädaabi numbrit). 	<ul style="list-style-type: none"> • mõistab töö vajalikkust ja väärtuslikkust; • planeerib täiskasvanu abiga oma taskuraha kulutamist; • kirjutab ja postitab oma lähedasele kirja või postkaardi; • sorteerib klassis tekkivaid olmejäätmeid; • kirjeldab igapäevaseid turvalise käitumise viise (liiklemine kooliteel, jalgrattaga sõitmine, tulekahju vältimine, käitumine veekogu juures ja metsas). • demonstreerib õpitu olukorras käitumist ohuolukorras ning abi kutsumist. 	<ul style="list-style-type: none"> • määrab aega minutilise täpsusega ning koostab õpetaja abiga endale otstarbeka ajakulutusega päevakava; • kirjeldab positiivsete harjumuste mõju; • nimetab mitmekesiseid positiivseid vaba aja veetmise võimalusi; • leiab saatekavast teda huvitavad saated ning märgib need üles; • otsib koostegevuses teavet pilt-teatmeteosest; • teadvustab reklaamide eesmärke; • mõistab oma kohustusi ja vastutust seoses õppetööga; • teadvustab oma nõudmiste/soovide sõltuvust vajadustest ja pere sissetulekust; • hindab asjade väärtust nende vajalikkusest lähtuvalt; • kirjeldab vee ja elektri säästliku tarbimise võimalusi kodus ning koolis;
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • nimetab olmejäätmete käitlemise viise koduses majapidamises; • demonstreerib õpituatsioonis käitumist liiklusõnnetuse korral ja abi kutsumist; • kirjeldab ja teadvustab pürotehnika väärkasutuse ning pommiähvarduse tegemisega kaasnevaid tagajärgi; • peab kinni evakuatsiooni reeglitest.
--	--	--

12.4. Inimeseõpetuse õpitulemuste jaotus 6.-7.klassis.

6.klassi lõpuks õpilane:	7.klassi lõpuks õpilane:
<ul style="list-style-type: none"> • märkab ja jätab suhtlemisel meelde kaaslaste seisukohti, eristab kohast käitumist/suhtlemist kohatust käitumisest/suhtlemisest; • võrdleb ja hindab õpetaja suunamisel enda ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ja käitumist (eesmärk, tingimused, põhjus–tagajärg); • kasutab tuttavates olukordades suhtlemissituatsioonist, -partnerist ja -eesmärgist sõltuvaid variatiivseid väljendusviise; • demonstreerib õpituatsioonis isikliku arvamuse sobilikul viisil väljendamist ning keeldumist mittesoovitud tegevustest*; 	<ul style="list-style-type: none"> • selgitab ja kaitseb õpetaja suunamisel oma seisukohti, mõistab suhtluspartnerite seisukohtade võimalikku sarnasust/erinevust, oskab reageerida kohatule käitumisele; • kirjeldab ja hindab plaani abil oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning käitumist (motiivid, tingimused, tulemused; reageerimine (eba)õnnestumisele jms); • demonstreerib õpituatsioonis konfliktide lahendamise võimalusi; • oskab teha kaaslastele (sh vastassugupoole esindajatele) ettepanekuid ning vastata positiivsetele/negatiivsetele

<ul style="list-style-type: none"> • mõistab vabandamist kui oma süüst/eksimusest arusaamist ja kahetsemist; • kirjeldab konfliktide ennetamise võimalusi suhetes*; • selgitab internetisuhtluses esinevaid ohtusid ning oma andmete edastamise põhimõtteid*; • kirjeldab ning hindab plaanile toetudes oma huvisid ja toimetulekut koolis (õnnestumised, raskused jms); • selgitab ühisvestluses enesehinnangu mõju käitumisele*; • väärtustab inimestevahelisi erinevusi, on salliv erinevuste suhtes*; • omab ettekujutust inimese organismi üldisest ülesehitust, tunneb joonisel inimfiguuris ära elutähtsad organid; • nimetab ebatervisliku toitumise võimalikke tagajärgi, oskab valida erinevate toitude hulgast tervisele kasulikke; • selgitab mitmekülgse toitumise olemust*; • demonstreerib õpituatsioonis esmaabi mürgituse ning looma- ja putukahammustuse korral*; • kirjeldab uimastite mõju organismile ja käitumisele; • teadvustab ja aktsepteerib murdeeaga seotud muutusi oma organismis ja käitumises, mõistab arengu individuaalsust; 	<ul style="list-style-type: none"> ettepanekutele situatsioonile vastavaid moraalnorme ja käitumisetiketti arvestades; • väärtustab lähisuhetes hoolivust, abistamist ja lugupidamist; • mõistab seksuaalse arengu individuaalsust ning analüüsib enda asetust seksuaalsuse trepil; • kirjeldab, kuidas lähisuhtes läbi ühise ajaveetmise väljendada oma tundeid • mõistab seksuaalelu alustamisega seotud vastutust; • mõistab oma õigust keelduda seksuaalsuhtest, demonstreerib õpituatsioonis ebasoovitavast seksuaalkäitumisest keeldumist ja käitumist seksuaalse ahistamise korral; • nimetab noortele mõeldud nõustamisteenuseid (lähim nõustamiskabinet, internetileheküljed, perearst, kooli sotsiaaltöötaja jne); • teadvustab oma positiivseid ja negatiivseid iseloomujooni (3–4), oskab õpetaja suunamisel nimetada negatiivsete omaduste parandamise võimalusi; • kirjeldab ning hindab plaanile toetudes oma huvisid ja toimetulekut koolis (õnnestumised, raskused jms); • selgitab enesehinnangu mõju inimese mõtlemisele ja käitumisele, kirjeldab enesehinnangu toetamise võimalusi;
--	--

<ul style="list-style-type: none"> • nimetab kohti, kust leida abi ja vastuseid oma murdeeaga seotud küsimustele*; • hoolitseb oma välimuse eest ja valib olukorrale vastavad rõivad; • kirjeldab juuste ja küünte hooldamise põhimõtteid ning põhjendab hooldamise vajadust*; • demonstreerib õpituatsioonis oma soovide väljendamist teenindajale (juuksurile, kingsepale, keemilises puhastuses)*; • koostab õpetaja juhendamisel kodu korrashoiuga seotud tegevuste plaani (tööde järjekord, vahendid, tööjaotus); • kirjeldab oma kodu ja koduümbrust, juhatab teed enda koju*; • koostab kirjaliku küllakutse*; • kirjeldab ettevalmistusi, mis on vajalikud külaliste tulekul ning külla minekul*; • kirjeldab kodukoha tuntud inimesi nende tegevusalast lähtuvalt*; • kirjeldab kodukoha ettevõtete põhilisi valdkondi*; • hangib õpetaja juhendamisel teavet kaaslastelt (küsimuste esitamine) ja eriliigilistest tekstidest (Internet, meedia, teatmeteosed, sõiduplaanid); • oskab kasutada kodukoha ühistranspordi sõiduplaane; • mõistab telefoni otstarbeka kasutamise vajalikkust; • nimetab kodukeemia pakenditel olevate piktogrammide tähendusi, teab 	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab, kuidas hoolitseda oma tervise eest (toitumine, kehaline aktiivsus, tervist kahjustavate tegevuste vältimine, rahvameditsiin, arstiabi); • analüüsib oma nädala toitumise, vaba aja tegevuste (sh füüsilise aktiivsuse) kava; • demonstreerib õpituatsioonis arsti poole pöördumist; • kirjeldab põhilisi nakkushaiguste levimise ja vältimise viise; • kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis esmaabi mao- ja puugihammustuse korral; • kirjeldab uimastite tarvitamise enamlevinud põhjuseid noortel; • oskab uimastitega seotud situatsioonides ütelda „ei” ning vajaduse korral abi kutsuda; • väärtustab kultuurilist mitmekesisust, suhtub sallivalt teistesse rahvustesse ja kultuuridesse; • koostab kodu korrashoiu ja vaba aja sisustamisega seotud tegevuste plaani (tegevuste ajaline järjekord, oma soovide ja võimalustega arvestamine); • kirjeldab vaba aja mitmekülgse veetmise võimalusi kodukohas; • koostab matka või ekskursiooni plaani ning tutvustab seda kaaslastele; • koostab peo (sünnipäeva, klassiõhtu) tegevuste, sh ettevalmistuse plaani;
--	--

<p>kodukeemia väärkasutuse tagajärgi ja nende ennetamise võimalusi;</p> <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab peamisi tule- ja veeohutuse nõudeid ning käitumisstrateegiaid vastavate • õnnetusjuhtumite korral • demonstreerib õpituatsioonis esmaste tulekustutusvahendite kasutamist ning abi kutsumist ohuolukorras. 	<ul style="list-style-type: none"> • hangib õpetaja juhendamisel teavet teistelt inimestelt ning teabetekstidest; edastab plaani abil kaaslastele teavet; • nimetab sidepidamise viise tänapäeval ja minevikus, kasutab otstarbekalt nüüdisaegseid sideteenuseid (kirjavahetus, telefon, Internet); • teadvustab internetisuhtluses valitsevaid ohte ning mõistab, millist informatsiooni enda või teiste kohta on sobilik ja turvaline avaldada; • teadvustab reklaami eesmärke ning demonstreerib õpituatsioonis reklaampakkumisele vastamist (sh keeldumist); • mõistab ja oskab kirjeldada töö tähtsust (tulemus, eesmärk, tingimused); • oskab nimetada oma pere olulisemaid sissetuleku- ja kuluallikaid; • kirjeldab jäätmete individuaalseid ja ühiskondlikke käitlemisvõimalusi ja -viise; • kirjeldab erinevate transpordivahendite kasutamise eeliseid ja puudusi reisimisel; • demonstreerib õpituatsioonis hädaabi numbrile helistades täpse teabe andmist; • selgitab, milliste juhtumite korral tuleb pöörduda politseisse.
--	--

12.5. Inimeseõpetuse õpitulemuste jaotus 8.-9.klassis.

8.klassi lõpuks õpilane:	9.klassi lõpuks õpilane:
--------------------------	--------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • arvestab ühistegevuses suhtluspartnerite erinevate (sh vastandlike) arvamustega, saavutab õpituatsioonis õpetaja juhendamisel kokkuleppeid lahkarvamuste korral; • annab hinnangu oma ja kaaslaste käitumisviiside kohasusele situatsioonis; pakub õpituatsioonis lahendusi pingeolukordadele; reageerib kohaselt sobimatule käitumisele; • kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi; • väärtustab lähisuhteid, oskab suhet alustada ning teab, kuidas suhteid hoida; • mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles; • eristab lubatud ja lubamatut seksuaalkäitumist; • nimetab, kust leida abi lähisuhteid ja seksuaalsust puudutavates küsimustes; • selgitab lapsevanemaks saamisega seotud vastutust; • nimetab peremudeleid ja kirjeldab pereliikmete rolli perekonnas; • tegutseb õpituatsioonis koos endast nooremate õpilastega neid abistavalt ja toetavalt; 	<ul style="list-style-type: none"> • suhtleb tavaolukorras adekvaatselt (kuulab vestluspartnerit, esitab küsimusi, selgitab oma seisukohti, otsib lahendust erinevatele, tunnistab oma eksimusi ja väärkäitumist); • reageerib adekvaatselt kohatule käitumisele enda ja teiste suhtes; • oskab küsida teavet kaasnimestelt, kasutada teabetekste ja teatmikke; • hindab oma ja kaaslaste käitumise otstarbekust tavaolukorras ning vastavust ühiskonnakorraldustele, käitub vastavalt; • teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhtes ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet; • kirjeldab imiku ja väikelapse arendamise tingimusi ning hooldamise võtteid; • nimetab pereeluga seotud nõustamise ja abi võimalusi kodukohas; • mõistab inimtegevuse peamiste ressursside (aeg, teadmised/oskused, töö, raha) tähtsust oma elus; • oskab planeerida ressursside täiendamise/kulutamisega seotud tegevusi; • kirjeldab eluaseme omandamise, sisustamise ning hooldamisega seotud vajadusi, võimalusi, ohtusid ja kohustusi; • hindab nõustaja suunamisel adekvaatselt oma võimeid, teadmisi, oskusi,
--	---

<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab peamisi tervist tugevdavaid ja toetavaid tegureid, tervishoiu- ning sotsiaalsüsteemi teenuseid; • teab ja oskab igapäevaelus planeerida tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervisega; • teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus; • selgitab inimese põhivajadusi elukaare erinevatel etappidel*; • teab ja otsib olulisi infoallikaid terviseteabe ja -abi saamiseks; • kirjeldab oma tervislikku seisundit, oskab pöörduda abi saamise eesmärgil arsti poole (vastuvõtt, kojukutse, hädaabi); • leiab küsimustele toetudes olulise info ravimipakendi teabelehel*; • selgitab kaitsesüstimiste mõju ja vajalikkust teatud olukordades; • leiab infot nõustamis- ja kriisiabi võimaluste kohta kodukohas või selle lähiümbruses, • toob näiteid vägivallast hoidumise võimaluste kohta; • demonstreerib õpitu olukorras käitumist vägivallaga seotud olukordades*; • kirjeldab, kuidas ja millal pöörduda õiguskaitseorganite poole; 	<p>jätkuõppevõimalusi ja -tingimusi ning teeb enda jaoks sobivaima karjäärivaliku;</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab oma peamisi õigusi ja kohustusi töötajana, nimetab info ja abi saamise võimalusi tööõigusega seotud küsimustes; • mõistab lepinguta töötamise ja ümbrikupalgaga seotud riske ja negatiivseid tagajärgi; • tunneb töötamisel ära inimkaubandusele viitavad märgid, teadvustab ohte ning kirjeldab õiget käitumist inimkaubanduse ohvriks sattumise korral.
--	---

<ul style="list-style-type: none">• mõistab uimastite omamise, tarbimise ja levitamise seotud riske ja vastutust;• selgitab mängurlusega seotud ohtusid;• selgitab riiete hooldusmärkide tähendusi;• valib olukorrale sobiliku riietuse;• hangib teavet teistelt inimestelt ning õpetaja juhendamisel teabeallikatest ja -tekstidest;• selgitab internetis leiduva teabe varieeruva kvaliteedi põhjusi, mõistab et kirjutatu ei vasta alati tõele;• oskab kasutada lihtsamaid pangateenuseid;• selgitab ostu- ja toitlustuskoha valiku põhimõtteid;• laenutab kohalikust raamatukogust endale huvipakkuvat kirjandust;• teadvustab oma võimete, teadmiste ja oskuste tugevusi/nõrkusi;• nimetab võimetekohase elukutse omandamise võimalusi.	
--	--