

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>KJK ainekava põhikoolile</b>  | 1. Ainevaldkond: <b>Sotsiaalsained</b> | 2. Õppeaine: <b>Inimeseõpetus</b>   |
| 3. Kooliaste: <b>III</b>   | 4. Klass: <b>7</b>                     | 5. Tundide arv nädalas: <b>1</b>  |
| <b>Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused):</b>  |  |   |
| <p>Inimeseõpetuse eesmärk on toetada õpilase sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut, õppides ennast tundma, vastutustundlikult oma suhteid kujundama, olema terviseteadlik, aus, hooliv ja õiglane. Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna. Väärtuskasvatust ja hoiakute kujundamine toimub üksteist mõistvas õhkkonnas ning on suunatud õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu- ja toimetulekuvõimaluste üle. Soodne sotsiaalne õppekeskkond toetub eelkõige õpilaste isikupära ja isiklike seisukohtade austamisele, võimaluste tagamisele vabaks arvamusevalduseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii ükski kui ka koos teistega.</p> <p>III kooliastme inimeseõpetuse teemade puhul tuleb varasemast enam esile mina-käsitluse ja suhete psühholoogiline aspekt. Kuna III kooliastmega lõpeb kohustuslik kooliharidus, siis valmistavad inimeseõpetuse teemad õpilast ette ennast ja maailma mõistma ning enda ja teistega toime tulema. Kui II kooliastmes puudutatakse soolist arengut vaid põgusalt, siis III kooliaste pakub tõhusat seksuaalkasvatust. Tervise, suhete ja riskikäitumise teemad jätkuvad süvendatumalt, aidates noorel mõista ühiskonnas toimuvaid protsesse ja nende mõju talle endale, tema valikutele ning seeläbi tema tervisele ja toimetulekule.</p> |  |   |
| <b>Õpitulemused (sh üldpädevused):</b>   |  | <b>Õppesisu:</b>  |
| <i>Teema 1: Elukaar ja minu koht selles</i>  |  | <i>Teema 1: Olen muutuste teel. Astun sammhaaval. Täiskasvanuks saamine. Inimese elutee kujundajad.</i>   |
| <i>Teema 2: Mina - isikupärane ja väärtuslik</i>   |  | <i>Teema 2: See olen mina. Minapilt - milles ja kuidas see väljendub? Enda väärtustamine.</i>   |
| <i>Teema 3: Erimeelsusest üksmeeleni</i>   |  | <i>Teema 3: Konflikti mõiste ja allikad. Suhete hoidmine erinevate inimeste vahel.</i>  |
| <i>Teema 4: Meie kõigi ühine elu</i>   |  | <i>Teema 4. Inimene ja grupp. Normid. Murdealine võrdsena võrdsete seas. Rollid. Gruppi kuulumise positiivsed ja negatiivsed küljed. Grupi juhtimine. Sõltumatus - olla oma otsuste peremees.</i>                             |
| <i>Teema 5: Turvaliselt läbi murdeea</i>   |  | <i>Teema 5. Enesekohased ja sotsiaalsed oskused. Tunnen ennast ja oskan end ise juhtida. Oskan suhelda ja teha valikuid. Uimastid ja ohud. Käitumine uimastitega seotud olukordades. Toimetulek kiusamise ja vägivaldaga.</i> |
| <i>Teema 6: Kohanemine murdeea muutustega</i>  |  | <i>Teema 6. Murdeea läbimine - igaihel oma tempo. Rahulolu oma kehaga. Erinevad arusaamad naiselikkusest ja mehelikkusest.</i>  |

|   |   |
|---|---|
| <i>Teema 7. Lähedus murdeealise suhetes</i>           | <i>Teema 7. Lähedus inimeste vahel. Meeldimine. Sõprus kui hoolimine teineteisest. Armumine ja kohtamas käimine. Seksuaalsuse avastamine.</i> |
| <i>Teema 8. Õnnelik lõpp pole vaid muinasjuttudes</i> | <i>Teema 8. Mis teeb inimese õnnelikuks? Sina ise oma elu kujundajana.</i>  |

### **Põhimõisted:**

*Teema 1: Elukaar. Varane noorukiiga ehk murdeiga. Hiline noorukiiga. Täiskasvanuiga. Pärilikkus. Enesekasvatus.*

*Teema 2: Minapilt. Minapildi kirjeldav komponent. Minapildi hinnanguline komponent. Enesehinnang. Minapilti vormivad allikad. Eneseavamine. Johari aken. Ennast ja teisi väärtustav inimene. Enesearengu tegevusplaani seitse sammu.*

*Teema 3: Konflikt. Konflikti allikad. Konflikti ennetamine. Usalduse loomine. Sallivus. Läbirääkimised. Kompromiss.*

*Teema 4: Grupp. Mikrogrupp ehk väike grupp. Makrogrupp ehk suur grupp. Primaarsed ehk esmased grupid. Sekundaarsed ehk teised grupid. Grupi ülesanne. Norm. Murdeealise õigused ja kohustused. Roll. Gruppi kuulumise positiivsed ja negatiivsed küljed. Grupi juht. Juhtimisstiilid. Autoriteet.Sõltumatus.*

*Teema 5: Enesekohased oskused. Sotsiaalsed oskused. Iseenda tundmine. Kriitiline mõtlemine. Suhtlemisoskus. Piiride seadmine. Otsustamine.Uimastid. Kiusamine. Ohver.Tugiõpilane.*

*Teema 6: Murdeiga. Suguküpsus. Menstruatsioon. Seemnepurse. Dieet. Sooroll.Soostereotüüp*

*Teema 7. Kiindumussuhted. Lähedus. Meeldimine. Sõprus. Armumine. Kohtamas käimine. Seksuaalhuvi.*

*Teema 8. Õnnetunne. Väärtused ja valikud. Elusihid. Rahulolu iseendaga. Jagatud õnn. Ümbritsev keskkond.*

### **Praktilised tööd ja lõiming kooliüritustega/õppeainetega:**

*Teema 1: Paaris- ja grupitööd. Avatud arutelu. Intervjuu nooremate ja vanemate inimestega täiskasvanuks saamise teemal.*

*Teema 2: Minapildi, eneseanalüüsi ja enda tegevusplaani koostamine.*

*Teema 3: Paaristööd: Konfliktisituatsioonid; läbirääkimiste intervjuu koostamine ja läbiviimine.*

*Teema 4: Rühmatööd. Paaristööd.*

*Teema 5: Iseseisvad, paaris- ja rühmatööd.*

*Teema 6: Iseseisvad ja paaristööd.*

*Teema 7: Iseseisvad, paaris- ja rühmatööd.*

*Teema 8: Iseseisvad, paaris- ja rühmatööd. Intervjuud.*

### **Teadmised, oskused ja hoiakud:**

Õpilane oskab:

- 1) kirjeldada pärilike ja keskkonnategurite, nt elukeskkonna, ümbritsevate inimeste ja hariduse mõju inimese arengule ja otsustele;
- 2) selgitada inimese arengut murde- ja noorukieas ning eristab seda täiskasvanueast;
- 3) seostada inimese kasvamist ja arengut pärilike ning keskkonnateguritega;
- 4) selgitada, mis on minapilt ja enesehinnang;
- 5) tuua näiteid teguritest, mis kujundavad minapilti ja enesehinnangut;
- 6) analüüsida ennast oma väärtuste, isikuomaduste, võimete ja huvide põhjal ning seostab seda valikutega elus;
- 7) analüüsida inimese võimalusi ja vastutust oma elutee kujundamisel;
- 8) mõista, et inimene on sotsiaalne olend, tuua näiteid rühma kuulumise ja rühmas suhtlemise olulisusest;
- 9) tuua näiteid erinevate rühmade normidest ja reeglitest, mis toetavad ühiselu toimimist;
- 10) analüüsida enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades;
- 11) kirjeldada rühma mõju käitumisele, sh sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes, demonstreerib õpisisituatsioonis toimetulekut rühma survega;
- 12) tuua näiteid seadustest, mis kaitsevad laste õigusi, tervist ja heaolu, ning analüüsib õiguste ja kohustuste seoseid;
- 13) analüüsida laste heaolu mõjutavaid tegureid oma kogukonnas, teha ettepanekuid, kuidas kogukonnas paremini seista laste heaolu eest;
- 14) teab, mille põhjal ära tunda teaduslikku tervisealast infot;
- 15) analüüsida ja hinnata erinevate tervisealaste infoallikate, tervisetoodete ja ravivõtete usaldusväärsust;
- 16) kirjeldada ja tuua näiteid erinevatest tunnete ja läheduse avaldumisviisidest, nt meeldimine, sõprus, armumine, armastus;
- 17) selgitada suhete loomise, säilitamise ja lõpetamise võimalusi ennast ja teisi kahjustamata;
- 18) analüüsida suhtevägivalla avaldumisvorme ja põhjusi, teab, kuidas käituda lähisuhtevägivalla korral ning toob näiteid abi saamise võimalustest;
- 19) selgitada seksuaalsuse olemust, inimese seksuaalset arengut ning selle individuaalsust;
- 20) tuua näiteid turvalisest seksuaalkäitumisest ja seksuaalõigustest;
- 21) mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigust võrdsele ja lugupidavale kohtlemisele;
- 22) demonstreerida õpisisituatsioonis inimväarikust alandavale käitumisele reageerimise viise ja abi saamise võimalusi;
- 23) tuua näiteid füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikustest seostest;
- 24) analüüsida tervisekäitumise mõju füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;
- 25) tuua näiteid olulisematest tervisenäitajatest;
- 26) analüüsida enda terviseseisundit tervisenäitajate põhjal ning kavandab vajaduse korral muudatusi eluviisis;
- 27) analüüsida tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märgata ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida;
- 28) analüüsida ja tuua näiteid eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõjust tervisele ning eristada tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus;
- 29) tuua näiteid keskkonnateadlikest tegevustest ning rakendada mõnda nendest enda kodukohas või koolis;
- 30) analüüsida kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;
- 31) analüüsida uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil;
- 32) demonstreerida õpisisituatsioonis esmaabi osutamist ja oskab vajaduse korral otsida abi;

- 33) esile tuua seksuaalkäitumisega seotud müütide ja soostereotüüpsete hoiakute mõju inimese tervisekäitumisele;
- 34) analüüsida turvalise seksuaalkäitumise ja abi saamise võimalusi.