

INIMESEÕPETUS

Õppeaine kirjeldus

Inimeseõpetuses käsitletakse eakohaselt õpilaste isiksuse kujunemisele ja sotsialiseerumisele kaasa aitavaid teadmisi, oskusi ja hoiakuid. Õpitavat käsitletakse võimalikult igapäevaeluga seonduvalt, kusjuures õppes on olulisel kohal aktiivõpimeetodid.

Õpetus on inimeseõpetuses isiksusekeskne, rõhk on väärtuskasvatusel. Õpetuses liigutakse tervikliku mina poole ning situatiivselt vahetu ümbruse tajumiselt ühiskonna sotsiaalsele tunnetusele. Väärtustatakse tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi, positiivse minapildi kujunemist ning üldinimlikke väärtusi. Inimeseõpetuse ainesisu toetab turvalise koolikeskkonna saavutamist ning eetiliste, vastutustundlike ja aktiivsete kodanikuühiskonna liikmete kujunemist.

Inimeseõpetuse võtmeteemadeks, mida käsitletakse igal kooliastmel on endasse positiivne suhtumine ja tervikliku mina kujundamine ning arenguülesanded ja nendega toimetulek.

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Põhikooli inimeseõpetusega taotletakse, et õpilane tunneb ja väärtustab isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemist järgmistes valdkondades:

- enesekohased ja sotsiaalsed oskused;
- füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne areng;
- tervis ja tervislik eluviis;
- turvalisus ja riskikäitumise ennetamine;
- üldinimlikud väärtused: ausus, hoolivus, vastutustunne ja õiglus.

I KOOLIASTE

II KLASS (35 tundi, 1 tund õppenädalas)

Õppesisu

Mina

Mina. Minu erinevused teistest inimestest ja sarnasused nendega.

Iga inimese väärtus.

Viisakas käitumine.

Suhtumine endasse ja teistesse.

Mina ja tervis

Tervis. Terve ja haige inimene.

Tervise eest hoolitsemine.

Ravimid.

Tervislik eluviis: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport.

Abi saamise võimalused. Esmaabi. Arsti juures.

Keha puhtus ja selle eest hoolitsemine.

Mina ja minu pere

Kodu. Koduarmastus.

Perekond. Erinevad pered.

Vanavanemad ja teised sugulased.

Pereliikmete tegevus ja rollid. Vanemate ja teiste inimeste töö. Kodused tööd.

Abivalmidus, kohuse- ja vastutustunne.

Kodu traditsioonid.

Koduümbrus. Naabrid ja naabruskond.

Võõras ümbrus ja võõraga kaasaminek.

Ohud kodus ja koduümbruses.

Kodutus. Lastekodu. Turvakodu.

Sugupuu.

Pereliikme lahkumine ja lein.

Uus pereliige.

Mina: aeg ja asjad

Aeg. Aja planeerimine. Oma tegevuse kavandamine.

Täpsus, lubadused, vastutus.

Minu oma, tema oma, meie oma. Asja väärtus ja hind. Asjade väärtus teiste väärtuste seas.

Hinnangu andmine oma tegevusele.

Kokkuhoid.

Suhtumine asjadesse ja teiste töösse.

Mina ja kodumaa

Eesti – minu kodumaa. Kodukoht. Eesti rikkus.

Rahvakalendri tähtpäevad.

Oma kooli tavad ja kombesed.

Eesti rahva tavad ja kombesed.

Kodukoha ja Eesti riigi tuntud inimesed.

Lõiming

matemaatika: aeg, aja planeerimine, oma tegevuste kavandamine;

loodusõpetus: ümbruskond, kodukoht, Eesti ja oma kodukoha leidmine kaardilt;

eesti keel: suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus;
kehaline kasvatus: tervis ja selle eest hoolitsemine, tervislik eluviis.

Läbivad teemad

Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine: teab inimeste erinevaid töid ja töökohti;
Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: vaba aja veetmine, meeskonnatöö ja tööjaotus;
Kultuuriline identiteet: Eestimaa meie kodumaa, kodu traditsioonid, Eesti rahvusliku ja riikliku sümbolika, eesti rahvakombed, kodumaa väärtustamine;
Teabekeskond: teave ja teabeallikad, nende kasutamine;
Tervis ja ohutus: tervis ja tervise eest hoolitsemine, tervislik eluviis, esmaabi, abi kutsumine ohuolukordade puhul, ohud tervisele, enastkahjustavast käitumisest hoidumine;
Väärtused ja kõlblus: iga inimese väärtus, viisakas käitumine, kodu ja perekond, abivalmidus ja kohusetunne, ausus, õiglus, kodumaa, erinevused, sallivus, toetavad inimsuhted ja vägivallatus, vastutustunne ja südametunnistus, käitumisreeglid ja nende vajalikkus, hoolivus, ausus, õiglus.

Õpitulemused

Õpilane:

- kirjeldab oma väärtust, huve ja tegevusi, mida talle meeldib teha;
- eristab sootunnuseid;
- nimetab, mille poolest ta sarnaneb teistega ja erineb teistest;
- väärtustab iseennast ja teisi;
- mõistab viisaka käitumise vajalikkust.
- kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolitseda;
- kirjeldab tervet ja haiget inimest;
- teab, kas haigused on nakkuslikud või mitte;
- teab, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud;
- mõistab ja kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus ning liikumine ja sport;
- demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid ja abi saamise võimalusi (nt haav, kukkumine, mesilase nõelamine, ninaverejooks, praht silmas, puugihammustus, põletus ja rästikuhammustus);
- teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi.
- kirjeldab, mille poolest perekonnad erinevad ja sarnanevad;
- väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres;
- teab oma kohustusi peres;
- selgitab lähemaid sugulussuhteid;
- kirjeldab pereliikmete erinevaid rolle kodus;
- teab inimeste erinevaid töid ja töökohti;
- kirjeldab ja eristab võimalusi, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes;
- jutustab oma pere traditsioonidest;
- oskab tänaval käituda ning ületada sõiduteed ohutult;
- kirjeldab ohtlikke kohti ja olukordi kooliteel ja koduümbruses ning valib ohutu tee sihtpunkti;
- väärtustab peret ja kodu.
- eristab, mis on aja kulg ja seis;

- oskab koostada oma päevakava, väärtustades aktiivset vaba aja veetmist;
- väärtustab oma tegevusi, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks;
- selgitab asjade väärtust;
- oskab eristada oma ja võõrast asja ning mõistab, et võõrast asja ei tohi loata võtta;
- väärtustab ausust asjade jagamisel.
- tunneb ära Eesti Vabariigi lipu ja vapi;
- oskab nimetada Eesti Vabariigi pealinna, sünnipäeva ja presidenti;
- leiab Euroopa kaardilt Eesti ning Eesti kaardilt kodukoha;
- tunneb kodukoha sümbolikat;
- nimetab oma kodukoha tuntud inimesi ja paiku ning väärtustab kodukohta;
- kirjeldab mardi- ja kadripäeva, jõulude ning lihavõttepühade rahvakombeid;
- väärtustab Eestit, oma kodumaad.

Kasutatavad õppematerjalid

Kõiv, K.; Adamson, R.; Maaste, K.(2007). Inimeseõpetuse tööraamat 2. klassile.

III KLASS (35 tundi, 1 tund õppenädalas)

Õppesisu

Mina

Mina. Igäihe individuaalsus ja väärtuslikkus.

Mina ja endasse suhtumine.

Lapse õigused ja kohustused.

Lapse kaitse.

Lapse turvalisus.

Mina ja tervis

Vaimne ja füüsiline tervis.

Tervislik eluviis.

Ohud tervisele ja toimetulek ohuolukorras.

Liikumine ja tervis.

Kahjulikud harjumused.

Tervislik toitumine.

Mina ja meie

Minu ja teiste vajadused. Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Sallivus. Üksteise eest hoolitsemine ja teiste abistamine.

Ausus ja õiglus. Leppimine. Vabandamine. Oma muredest rääkimine ja tunnete väljendamine. Oskus panna end teise inimese olukorda. Keeldumine kahjulikust tegevusest.

Minu hea ja halb käitumine. Südametunnistus. Käitumisreeglid. Minu käitumise mõju ja tagajärjed.

Liiklusreeglid. Mäng ja töö. Õppimine. Kohustetunne ja vastutus. Meeskonnatöö. Tööjaotus.

Viisakusreeglid.

Oma vigade ja süü tunnistamine.

Käitumisnormide tähendus ja vajalikkus koolis, kodus ja koduümbruses.

Mina: teave ja asjad

Teave ja teabeallikad ning nende kasutamine. Reklaami mõju.

Raha. Raha teenimine, kulutamine ja laenamine. Vastutus. Oma kulutuste planeerimine.

Fantaasia ja reaalsuse eristamine.

Reklaami ja meediaga seonduvad ohud.

Heategevus

Mina ja kodumaa

Küla, vald, linn, maakond. Eesti teiste riikide seas. Naaberriigid.

Eesti vabariigi ja kodukoha sümbolid.

Erinevate rahvaste tavad ja kombed. Sallivus.

Erinevad kultuurid ja rahvused Eestis.

Tavad, kombed ja tähtpäevad

Lõiming

matemaatika: oma tegevuste kavandamine, oma kulutuste planeerimine;

loodusõpetus: ümbruskond, kodukoht, Eesti ja oma kodukoha leidmine kaardilt;

eesti keel: suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus;

kehaline kasvatus: tervis ja selle eest hoolitsemine, tervislik eluviis.

Läbivad teemad

Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine: koostöö ja tööjaotus;

Keskond ja ühiskonna jätkusuutlik areng: asjade väärtus ja hind, asjade väärtus teiste väärtuste seas, vastutus enda ja teiste asjade hoidmise ees, oma kulutuste planeerimine;

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: Eestimaa meie kodumaa, Eesti rahvusliku ja riikliku sümbolika, lapse õigused ja kohustused, vaba aja veetmine, meeskonnatöö ja tööjaotus;

kultuuriline identiteet: kodu traditsioonid, Eesti rahvusliku ja riikliku sümbolika, eesti rahvakombed, kodumaa väärtustamine, erinevate rahvaste tavad ja kombed;

Teabekeskond: teabeallikate kasutamine, reklaamide mõju;

Tervis ja ohutus: tervis ja tervise eest hoolitsemine, tervislik eluviis, esmaabi, abi kutsumine ohuolukordade puhul, ohud tervisele, ennastkahjustavast käitumisest hoidumine, liiklusreeglid;

Väärtused ja kõlblus: iga inimese väärtus, viisakas käitumine, kodu ja perekond, abivalmidus ja kohusetunne, ausus, õiglus, kodumaa, erinevused, sallivus, toetavad inimsuhted ja vägivallatus, vastutustunne ja südametunnistus, käitumisreeglid ja nende vajalikkus, hoolivus, ausus, õiglus.

Õpitulemused

Õpilane:

- võrdleb oma väärtust, huve ja tugevusi kaasõpilaste omadega;
- väärtustab inimese õigust olla erinev;
- selgitab endasse positiivse suhtumise tähtsust;
- nimetab enda õigusi ja kohustusi;
- teab, et õigustega kaasnevad kohustused.
- kirjeldab seoseid tervise hoidmise viiside vahel: mitmekesine toitumine, uni ja puhkus ning liikumine;
- eristab vaimset ja füüsilist tervist;
- kirjeldab olukordi ja toob näiteid, kuidas keelduda tegevusest, mis kahjustab tema tervist;
- nimetab, kelle poole pöörduda erinevate murede korral;
- väärtustab tervislikku eluviisi.

- nimetab inimese eluks olulisi vajadusi ja võrdleb enda vajadusi teiste omadega;
- kirjeldab omadusi, mis peavad olema heal sõbral, hindab ennast nende omaduste järgi;
- väärtustab sõprust;
- teab, kuidas olla hea kaaslane ning kuidas teha koostööd;
- eristab enda head ja halba käitumist;
- kirjeldab oma käitumise tagajärgi ning annab neile hinnangu;
- väärtustab leppimise ja vabandamise tähtsust inimsuhetes;
- nimetab ja kirjeldab inimeste erinevaid tundeid ning toob näiteid olukordadest, kus need tekivad, ja leiab erinevaid viise nendega toimetulekuks;
- demonstreerib õpitu olukorras, kuidas keelduda ennastkahjustavast tegevusest;
- teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalla korral;
- mõistab, et kiusamine ei ole tunnustatud käitumine;
- kirjeldab oma sõnadega, mida tähendavad vastustundlikkus ja südametunnistus;
- väärtustab üksteise eest hoolitsemist ja üksteise abistamist;
- kirjeldab oma tegevuse planeerimist nädalas;
- nimetab üldtunnustatud käitumisreegleid ja põhjendab nende vajalikkust;
- teab liiklusreegleid, mis tagavad tema turvalisuse, ning kirjeldab, kuidas käituda liikluses turvaliselt;
eristab tööd ja mängu;
- selgitab enda õppimise eesmärgid ning toob näiteid, kuidas õppimine aitab igapäevaelus paremini hakkama saada;
- teab tegureid, mis soodustavad või takistavad keskendumist õppimisel;
- väärtustab lubadustest kinnipidamist ja vastutust.
- kirjeldab eri meeltega tajutavaid teabeallikaid;
- selgitab, kuidas reklaamid võivad mõjutada inimeste käitumist ja otsuseid;
- teab, et raha eest saab osta asju ja teenuseid ning et raha teenitakse tööga;
- mõistab oma vastutust asjade hoidmisel ja laenamisel;
- selgitab, milleks kasutatakse raha ning mis on raha teenimine, hoidmine, kulutamine ja laenamine;
- kirjeldab, milliseid vajadusi tuleb arvestada taskuraha kulutades ja säästes.
- selgitab skeemi järgi haldusüksuste seoseid oma kodukohas;
- leiab Euroopa kaardilt Eesti ja tema naaberriigid;
- nimetab Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid;
- kirjeldab Eestis elavate rahvuste tavasid ja kombeid ning austab neid;
- väärtustab oma kodumaad.

Kasutatavad õppematerjalid

Kõiv. K., Edovald, T. (2004) Inimeseõpetuse õpik 3. klassile.

Kõiv. K. (2007) Inimeseõpetuse töövihik 3. klassile.

II KOOLIASTE

V KLASS (35 tundi, 1 tund õppenädalas)

Õppesisu

Tervis

Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid.

Tervislik eluviis

Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid. Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.

Murdeiga ja kehalised muutused

Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine. Suguline küpsus ja soojätkamine.

Turvalisus ja riskikäitumine

Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastustus. Vahendatud suhtlemine. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.

Haigused ja esmaabi

Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS. Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral.

Keskkond ja tervis

Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.

Lõiming

matemaatika: aeg, aja planeerimine, oma tegevuste kavandamine;

loodusõpetus: inimese areng, elu mitmekesisus maal, elukeskkonnad Eestis.

kehaline kasvatus: tervis ja selle eest hoolitsemine, tervislik eluviis, ohutu liiklemine, liikumine, kehalise aktiivsuse mõju tervisele, teadmised spordist, liikumisviisidest, lihtsamad esmaabivõtted.

ühiskonnaõpetus: meedia, teave

Läbivad teemad

Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine: teab inimeste erinevaid töid ja töökohti;

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: vaba aja veetmine, meeskonnatöö ja tööjaotus;

Kultuuriline identiteet: kodu traditsioonid

Teabekeskkond: teave ja teabeallikad, nende kasutamine;

Tervis ja ohutus: tervis ja tervise eest hoolitsemine, tervislik eluviis, esmaabi, abi kutsumine ohuolukordade puhul, ohud tervisele, ennastkahjustavast käitumisest hoidumine;

väärtused ja kõlblus: iga inimese väärtus, viisakas käitumine, kodu ja perekond, abivalmidus ja kohusetunne, ausus, õiglus, kodumaa, erinevused, sallivus, toetavad inimsuhted ja vägivallatus, vastutustunne ja südametunnistus, käitumisreeglid ja nende vajalikkus, hoolivus, ausus, õiglus.

Õpitulemused

Õpilane:

- kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt;
- teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet;
- nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;
- eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi;
- väärtustab oma tervist;
- oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;
- koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest;
- kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;
- selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisele;
- kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut;
- teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;
- oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;
- hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses;
- väärtustab tervislikku eluviisi.
- kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega;
- aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda;
- teab, et murdeiga on varieeruv ning igapäev oma arengutempo;
- teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.
- kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;
- selgitab, miks liikluseeskiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida;
- teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning kuidas abi kutsuda;
- nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele;
- suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;
- väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist;
- demonstreerib õpitu olukorras, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus;
- kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile;
- väärtustab mitmekesist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.
- oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi;
- selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja ravimitega;
- teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;
- kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral;
- teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpitu olukorras lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste);

- nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada;
- väärtustab enda ja teiste inimeste elu.
- kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast;
- eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks;
- kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.

Kasutatavad õppematerjalid

Lepik, K. (2007). Tervist, tervis! (õpik ja töövihik)

VI KLASS (35 tundi, 1 tund õppenädalas)

Õppesisu

Mina ja suhtlemine

Enesesse uskumine. Enesehinnang. Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine.

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.

Suhted teistega

Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Sõprussuhted. Usaldus suhtes. Empaatiat. Vastutus suhtes. Kaaslaste mõju ja surve. Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikuseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed

Konfliktid

Konfliktide olemus ja põhjused. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.

Otsustamine ja probleemilahendus

Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendades. Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastustus otsustamisel.

Positiivne mõtlemine.

Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.

Lõiming

eesti keel: suhtlemine virtuaalkeskkonnas, telefonivestlus- alustamine, lõpetamine.

ühiskonnaõpetus: elukutsed, teadmised ja oskused aja planeerimisel, kulutuste planeerimine, sallivus, inimõigused, meedia, teave.

Läbivad teemad

Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine: teab inimeste erinevaid töid ja töökohti;

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: vaba aja veetmine, meeskonnatöö ja tööjaotus;

Kultuuriline identiteet: kodu traditsioonid

Teabekeskond: teave ja teabeallikad, nende kasutamine;

Tervis ja ohutus: tervis ja tervise eest hoolitsemine, tervislik eluviis, esmaabi, abi kutsumine

ohuolukordade puhul, ohud tervisele, ennastkahjustavast käitumisest hoidumine;
väärtused ja kõlblus: iga inimese väärtus, viisakas käitumine, kodu ja perekond, abivalmidus ja kohusetunne, ausus, õiglus, kodumaa, erinevused, sallivus, toetavad inimsuhted ja vägivallatus, vastutustunne ja südametunnistus, käitumisreeglid ja nende vajalikkus, hoolivus, ausus, õiglus.

Õpitulemused

Õpilane:

- analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades positiivseid jooni ja omadusi;
- mõistab, mis mõjutab enesehinnangut ning kuidas see kujuneb;
- mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega;
- oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga.
- tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid;
- teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust;
- eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist;
- kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele;
- demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise võtteid;
- mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele;
- demonstreerib õpituatsioonis, kuidas väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid;
- teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ja toob selle kohta näiteid;
- eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele;
- 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;
- väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse.
- kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus;
- oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta;
- väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist;
- eristab inimeste erinevaid rolle suhetes ning nende muutuvat iseloomu;
- demonstreerib õpituatsioonis oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast;
- tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist;
- väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat;
- kirjeldab kaaslaste rühma arvamuste, valikute ja käitumise mõju ning surve tagajärgi;
- mõistab isikuseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.
- selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust;
- teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikti lahendamise viise;
- kasutab õpituatsioonis konflikte lahendades tõhusaid viise ning väärtustab neid.
- teab ja oskab õpituatsioonis otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise;
- kirjeldab otsustades erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid;
- mõistab otsustades lahendusviiside lühi- ja pikaajalisi tagajärgi;

- selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut;
- väärtustab vastustuse võtmist otsuseid langetades.
- nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi;
- väärtustab positiivset mõtlemist.

Kasutatavad õppematerjalid

Kagadze, M.; Kullasepp, K. (2005) Suhtlemine on lahe (õpik ja töövihik; õpetajaraamat)
Murakas, K. (2007). Inimeseõpetuse töölehtede kogumik 6. klassile

VII KLASS (35 tundi, 1 tund õppenädalas)

Õppesisu

Inimese elukaar ja murdeea koht selles

Areng ja kasvamine. Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares. Inimene oma elutee kujundajana. Enesekasvatuse alused ja võimalused. Vastutus seoses valikutega.

Inimese mina

Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine. Konfliktide vältimine ja lahendamine.

Inimene ja rühm

Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja normid rühmas. Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid.

Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega. Sõltumatus, selle olemus. Autoriteet.

Turvalisus ja riskikäitumine

Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus. Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju.

Inimese mina ja murdeea muutused

Varane ja hiline küpsemine - igapäev oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Suguküpsus. Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid. Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhtes ja turvaline seksuaalkäitumine.

ÕnnToimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.

Lõiming

eesti keel ja kirjandus: sallivus, inimõigused, silmapaistvad isikud kodukohas, Eestis

bioloogia: pärilikkus

ühiskonnaõpetus: õiguste, vastutuse osakaal, kooli sisekord, sõpruskond, koolipere-konfliktsituatsioonid, aja ja kulutuste planeerimine, teadlik infotarbimine.

käsitöö ja kodundus: etikett, meeskonna juhtimine.

kehaline kasvatus: aus mäng, ausus ja õiglus spordis ning elus, ohutu liikumine, liiklemine, kehalise kasvatus mõju tervisele

bioloogia: inimese areng ja kasvamine, elukaar, soolised iseärasused

Läbivad teemad

Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine: teab inimeste erinevaid töid ja töökohti;

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus: vaba aja veetmine, meeskonnatöö ja tööjaotus;

Kultuuriline identiteet: kodu traditsioonid

Teabekeskond: teave ja teabeallikad, nende kasutamine;

Tervis ja ohutus: tervis ja tervise eest hoolitsemine, tervislik eluviis, esmaabi, abi kutsumine ohuolukordade puhul, ohud tervisele, enastkahjustavast käitumisest hoidumine; väärtused ja kõlblus: iga inimese väärtus, viisakas käitumine, kodu ja perekond, abivalmidus ja kohusetunne, ausus, õiglus, kodumaa, erinevused, sallivus, toetavad inimsuhted ja vägivalldatus, vastutustunne ja südametunnistus, käitumisreeglid ja nende vajalikkus, hoolivus, ausus, õiglus.

Õpitulemused

Õpilane:

- iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseast täiskasvanuikka;
- kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid;
- toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma elutee kujundajamisel;
- kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust.
- selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;
- kirjeldab positiivse endassesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi;
- kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrares;
- väärtustab võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada ning toob nende kohta näiteid;
- kirjeldab inimeste erinevaid iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi ning mõistab toetavate suhete rikastavat iseloomu;
- kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;
- demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise.
- iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi;
- kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele;
- mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ja korraldamisel;
- võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi;
- kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi;
- demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega;
- selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhtes;
- väärtustab inimsuhteid toetavaid reegleid ja norme.
- demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus;
- demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivaldalla korral koolis;
- eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid;
- kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele.
- kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi;
- selgitab, milles seisneb suguküpsus;
- kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks;
- selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist;

- kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist;
- kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes;
- selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid;
- õpilane mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.

Kasutatavad õppematerjalid

Kraav, I.; Kõiv, K. (2002). Inimeseõpetus 7.klass (õpik ja töövihik)

VIII KLASS (35 tundi, 1 tund õppenädalas)

Õppesisu

Teemavaldkonnad

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 terviseega 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.

Suhted ja seksuaalsus

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 mõju inimese käitumisele ning tervisele. Seksuaalvahekord. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalõigused. Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine. HIV ja AIDS. Abi ja nõu saamise võimalused.

Turvalisus ja riskikäitumine

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.

Inimene ja valikud

Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus.

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus: sallivus, inimõigused, silmapaistvad isikud kodukohas

Bioloogia: pärilikkus

Ühiskonnaõpetus: õiguste, vastutuse osakaal, kooli sisekord, sõpruskond, koolipere-konfliktsituatsioonid, aja ja kulutuste planeerimine, teadlik infotarbimine.

Käsitöö ja kodundus: etikett, meeskonna juhtimine.

Kehaline kasvatus: esmaabi põhimõtted, ohutu liikumine, liiklemine, kehalise kasvatus mõju tervisele

Bioloogia: inimese areng ja kasvamine, elukaar, soorollid

Läbivad teemad

Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine. Erinevad tööd ja töökohad

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Vaba aja veetmine, meeskonnatöö ja tööjaotus

Kultuuriline identiteet. Kodu traditsioonid

Teabekeskond. Teave ja teabeallikad, nende kasutamine

Tervis ja ohutus. Tervis ja tervise eest hoolitsemine, tervislik eluviis, esmaabi, abi kutsumine ohuolukordade puhul, ohud tervisele, ennakkahjustavast käitumisest hoidumine;

Väärtused ja kõlblus. Iga inimese väärtus, viisakas käitumine, kodu ja perekond, abivalmidus ja kohusetunne, ausus, õiglus, kodumaa, erinevused, sallivus, toetavad inimsuhted ja vägivallatus, vastutustunne ja südametunnistus, käitumisreeglid ja nende vajalikkus, hoolivus, ausus, õiglus.

Õpitulemused

Õpilane:

- kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost;
- kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt;
- analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpitu olukorras tõhusaid viise otsuste langetamisel tervisega seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega;
- analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärust;
- analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu;
- analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;
- analüüsib oma igapäevatoitu vastavalt tervisliku toidu põhimõtetele;
- selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele;
- oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana;
- selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid;
- kirjeldab stressiga toimetuleku viise ja eristab tõhusaid toimetulekuvõimalusi;
- kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.
- kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;
- demonstreerib õpitu olukorras oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine;
- väärtustab tundeid ja armastust suhetes;
- selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus;
- kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise;

- selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes;
- selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele;
- kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele ja millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse;
- kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi;
- teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumise vältimiseks;
- eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest;
- väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ja kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi;
- nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes.
- kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule;
- kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil;
- kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb;
- kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades;
- teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral;
- demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral;
- õpilane analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus;
- teab ja oskab kasutada põhilisi enesekasvatuse viise ning analüüsib ennast, seostades seda oma valikutega elus ja väärtustades ennast;
- teab ja oskab igapäevaelus planeerida tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise ja analüüsib valikuid mõjutavaid tegureid ja oma vastutuse osa selles;
- teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus;
- teab, millised arengumuutused toimuvad murdeas, ja mõistab murdeea eripära teiste eluperioodide seas;
- mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles ning väärtustab seksuaalõigusi;
- analüüsib riskikäitumist mõjutavaid tegureid ja mõju inimese tervisele ning demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi riskikäitumisega seotud olukordades;
- teab ja oskab otsida olulisi infoallikaid tervisetabe ja -abi saamiseks, analüüsides nende kasutusvõimalusi, ning demonstreerib õpituatsioonis esmaabi põhilisi võtteid ja kirjeldab tõhusat käitumist ohuolukordades;
- kirjeldab stressi ja kriisi olemust inimsuhetes ning teab, kuidas luua ja säilitada toetavaid ning lähedasi suhteid; väärtustab sõprust ja armastust vastastikuse toetuse allikana;
- kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;
- teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, mõistab nende vajalikkust rühmas ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet.

Kasutatavad õppematerjalid

Õpetajaraamat Seksuaalkasvatus II ja III kooliastmele. 2005