

INIMESEÕPETUSE AINEKAVA

põhikooli 7. klassile

1. Õpieesmärgid

Inimeseõpetuse eesmärk on toetada õpilase sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut, õppides ennast tundma, vastutustundlikult oma suhteid kujundama, olema terviseteadlik, aus, hooliv ja õiglane.

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. 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.

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.

2. Õppesisu

1. Inimese elukaar ja murdeea koht selles

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

2. Inimese mina

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

3. 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. Autoritet.

4. 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.

5. Inimese mina ja murdeea muutused

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

6. Tervis

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.

7. 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.

8. 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.

9. Inimene, valikud ja õnn

Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud. Edukus, väärtushinnangud ja prioriteedid elus. Mina ja teised kui väärtus. Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.

3. Õpitulemused

7. klassi lõpetaja:

- 1) iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseeast 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 eluteed kujundades;
- 4) kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust.
- 5) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;
- 6) kirjeldab positiivse endassesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi;
- 7) kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrares;
- 8) väärtustab enesekasvatust ning toob näiteid enesekasvatuse võtete kohta;
- 9) kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;
- 10) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise.
- 11) iseloomustab erinevaid rühmi ja toob näiteid enda kuuluvuse kohta erinevatesse rühmadesse;
- 12) võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades;
- 13) mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ning korraldamisel;
- 14) kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi;
- 13) selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes.
- 14) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, ohuolukordade ärahoidmine, ei ütlemine, kehtestav käitumine, abi andmine ja abi kutsumine;
- 15) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalda korral;
- 16) eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid ning tähtsustab seaduste rolli laste tervise kaitsel;
- 17) kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju tervisele.
- 18) kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi;
- 19) selgitab, milles seisneb suguküpsus;
- 20) kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks;
- 21) selgitab soorollid olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist;
- 21) kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist;
- 22) kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes ja selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.
- 23) kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost;
- 24) kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt;
- 25) analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise, kuidas langetada otsuseid tervise seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega; analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärust;

- 26) analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetuleku mehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu; inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele ja oma igapäevatoitude vastavust tervisliku toidu põhimõtetele;
- 27) selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele;
- 28) oskab plaanida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana;
- 29) selgitab stressi olemust, põhjusi ja tunnuseid ja kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuvõidemeetodeid, teab abi ja toetuse võimalusi;
- 30) kirjeldab kriisi olemust ning seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.
- 31) kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;
- 32) demonstreerib õpitu olukorras oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine;
- 33) väärtustab tundeid ja armastust suhetes;
- 34) selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus;
- 35) kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise;
- 36) selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhtes ja soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele;
- 37) kirjeldab tõhusaid rasestumisvastaseid meetodeid ja seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi;
- 38) teab, mis on HIV ja AIDS; teab HIVi nakatumise teid ning nakatumise vältimise võimalusi ja eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest;
- 39) väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhtes ning kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi ja nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes.
- 40) 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;
- 41) kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb ja demonstreerib õpitu olukorras, kuidas käituda uimastitega seotud olukorras;
- 42) teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral;
- 43) demonstreerib õpitu olukorras esmaabivõtteid õnnetusjuhtumite ja traumade korral (nt kuumakahjustus, teadvusekaotus, südameseiskumine, uppumine jne).
- 44) analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus;
- 45) mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.

4. Hindamine

- Kujundav
- Jooksev
- Kokkuvõttev (veerand, aasta)

Jooksva hindamise puhul õpilasel peab olema mitte vähem kui 3 jooksvat hinnet, mille alusel moodustab poolaasta lõplik hinne.

Jooksev hindamine sisaldab:

- Hinded suulise vastuse eest
- Hinded kirjaliku küsitluse alusel
- Töö vihikute kontroll
- Kontrolltöö
- Loovtöö

Igal veerandil viiakse läbi üks kontrolltöö või 2-3 lühikesed tööd / testid.

Aastahinne tuleneb kahe koondhindest

Hindamiskriteeriumid

5	Selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja omavahelisi seoseid; selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega; eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ning tunnuseid lähtuvalt õpitulemustest; demonstreerib faktide, mõistete ning seaduspärasuste tundmist lähtuvalt õpiülesannete sisust.
4	Teab ja iseloomustab inimeseõpetuse teemad. Seletab ja kasutab inimeseõpetuse mõisteid, töötab tekstidega, piltidega.
3	Teab vaadeldava temaatika peamisi mõisteid. Töötab piltidega, aga on tüüpviigad. Õpilane vajab juhendamist ja suunamist.
2	Teab vähem kui 49% vaadeldava temaatika küsimustele vastusi. Ei oska töötada allikmaterjaliga ja piltidega.
1	Töö tegemata jätma.

5. Õppekirjandus

- Margit Kagadze, Katrin Kullasepp. Muutuste maailm. 7. klassi inimeseõpetuse õpik. Koolibri, 2018
- Margit Kagadze, Katrin Kullasepp. Muutuste maailm. 7. klassi inimeseõpetuse töövihik. Koolibri, 2018

6. Õppevahendid

- IKT
- Tekstid
- Filmid
- Pildid / karikatuurid