

## Tallinna Õismäe Gümnaasiumi põhikooli ainekava

<p><b><u>Õppeaine:</u></b> <b>Inimeseõpetus</b></p>	<p><b><u>Klass:</u></b> <b>6. klass</b></p>
<p><b><u>Eesmärgid:</u></b> Põhikooli inimeseõpetusega taotletakse, et õpilane tunneb ja väärtustab isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemist järgmistes valdkondades:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) enesekohased ja sotsiaalsed oskused;</li> <li>2) füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne areng;</li> <li>3) tervis ja tervislik eluviis;</li> <li>4) turvalisus ja riskikäitumise ennetamine;</li> <li>5) üldnimelikud väärtused: ausus, hoolivus, vastutustunne ja õiglus</li> </ol>	
<p><b><u>Õppesisu ja -tegevus:</u></b>  <b>Mina ja suhtlemine</b>  Enesesse uskumine. Enesehinnang. Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine.  <b>Suhtlemine teistega</b>  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.  <b>Suhted teistega</b>  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 väärtustamine. Isikuseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed  <b>Konfliktid</b>  Konfliktide olemus ja põhjused. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.  <b>Otsustamine ja probleemilahendus</b>  Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendades. Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastustus otsustamisel.  <b>Positiivne mõtlemine</b>  Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.  <b>Õppetegevus</b>  Õppetegevust kavandades ja korraldades:  <ol style="list-style-type: none"> <li>1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;</li> <li>2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvitegevustega tegelda;</li> <li>3) võimaldatakse õppida individuaalselt ja üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;</li> </ol> </p>	

- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: sotsiaal-kultuuriline keskkond, arvutiklass, ettevõtted, muuseumid, näitused jne;
- 7) kasutatakse mitmekülgset õppemeetodite valikut rõhuasetusega aktiivõppemeetoditele: arutelud, diskussioonid, juhtumianalüüs, paaristööd, projektöpe, rollimängud, rühmatööd, väitlused, õpimapi ja uurimistöe koostamine, praktilised ja uurimistööd (nt töölehtede täitmine, loovtöö kirjutamine, infootsing teabeallikatest) jne;
- 8) arvestatakse õpilaste ja kohaliku eripäraga ning ühiskonnas toimuvate muutustega, millele loob aluse õppesisu esitus kohustuslike ning süvendavate ja laiendavate teemade kaudu;
- 9) arendatakse õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid, sealjuures on pööratud hoiakute kujundamisel;
- 10) võimaldatakse siduda õpet koolivälise eluga (kohtuda erinevate inimestega, kaasata vanemaid jne), et kogu ainekäsitus oleks võimalikult elulähedane.

### **Õppetulemused:**

#### **Mina ja suhtlemine**

Õpilane:

- 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

#### **Suhtlemine teistega**

Õpilane:

- 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.

#### **Suhted teistega**

Õpilane:

- 1) kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, 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;

- 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.

### **Konfliktid**

Õpilane:

- 1) selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust;
- 2) teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikte lahendamise viise;
- 3) kasutab õpituatsioonid konfliktide lahendamiseks tõhusaid viise ning väärtustab neid.

### **Otsustamine ja probleemilahendus**

Õpilane:

- 1) teab ja oskab õpituatsioonid 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 situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut;
- 5) väärtustab vastustuse võtmist otsuseid langetades.

### **Positiivne mõtlemine**

Õpilane:

- 1) nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi;
- 2) väärtustab positiivset mõtlemist.

### **Hindamine:**

Inimeseõpetuses lähtutakse õpitulemusi hinnates põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest (TÕG hindamisjuhend). Hindamine inimeseõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist, kusjuures põhiohk on õpilase arengu toetamisel.

Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ega väärtusi. Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet.

Hindamise põhiülesanne on toetada õpilase arengut, et kujuneks positiivne minapilt ja adekvaatne enesehinnang, kusjuures oluline on õpilase enda roll hindamisel, pakkudes võimalusi enesehindamiseks.

Õpitulemuste hindamise vormid on mitmekesised, sisaldades suulisi, kirjalikke ja praktilisi ülesandeid.

### **Õppematerjalid (õpikud, töövihikud, ülesannete kogud, CD-d, DVD-d, õppeprogrammid jt):**

Inimeseõpetuse õpik ja töövihik 6. klassile „Suhtlemine on lahe“

Õpetajaraamat: „Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus 4.-6. klassile“ (Merike Kull, Helve Saat, 2001)

Merike Kull, Kai Part „Seksuaalkasvatuse II ja III kooliastmes“ Tallinn 2005

Õppefilmid:

„Tegi pätti 3,4,6“

Lingid:

Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile:

[http://www.terviseinfo.ee/images/Uimastiennetus\\_opetajaraamat.pdf](http://www.terviseinfo.ee/images/Uimastiennetus_opetajaraamat.pdf)

Õpetajaraamatu lisamaterjalid II kooliastmele:

<http://www.terviseinfo.ee/images/Uimastiennetusor2.Kooliaste.pdf>

II kooliastme aktiivtööd:

<http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/uimastiennetus/uimastiennetuse-opetajaraamat/ii-kooliastme-aktiivtoeod>

Seksuaalkasvatuse õpetajaraamat II ja III kooliastmele

[http://lft.ee/admin/upload/files/Seksuaalkasvatus\\_II\\_ja\\_III\\_kooliaste\\_est.pdf](http://lft.ee/admin/upload/files/Seksuaalkasvatus_II_ja_III_kooliaste_est.pdf)

[www.amor.ee](http://www.amor.ee)

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

[www.tai.ee](http://www.tai.ee)

[www.narko.ee](http://www.narko.ee)

[www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee)