

Tallinna Õismäe Gümnaasiumi põhikooli ainekava

Õppeaine: Inimeseõpetus	Klass: 7. klass
Eesmärgid: <p>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">1) enesekohased ja sotsiaalsed oskused;2) füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne areng;3) tervis ja tervislik eluviis;4) turvalisus ja riskikäitumise ennetamine;5) üldinimlikud väärtused: ausus, hoolivus, vastutustunne ja õiglus.	
Õppesisu ja -tegevus: <p>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.</p> <p>Inimese mina Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine. Konfliktide vältimine ja lahendamine.</p> <p>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.</p> <p>Turvalisus ja riskikäitumine Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus. Hakkamasaamine kiusamise ja vägivaldaga. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju.</p> <p>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.</p> <p>Õnn Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.</p> <p>Õppetegevus Õppetegevust kavandades ja korraldades: <ol style="list-style-type: none">1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta</p>	

- ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvitegevustega tegelda;
- 3) võimaldatakse õppida individuaalselt ja üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
 - 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, projektõpe, 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 temade kaudu;
 - 9) arendatakse õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid, sealjuures on pöhirõhk hoiakute kujundamisel;
 - 10) võimaldatakse siduda õpet koolivälise eluga (kohtuda erinevate inimestega, kaasata vanemaid jne), et kogu ainekäsitus oleks võimalikult elulähedane.

Õppetulemused:

Inimese elukaar ja murdeea koht selles

- 1) iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseest 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 elutee kujundajamisel;
- 4) kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust

Inimese mina

- 1) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;
- 2) kirjeldab positiivse endassuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi;
- 3) kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määramiseks;
- 4) väärtustab võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada ning toob nende kohta näiteid;
- 5) kirjeldab inimeste erinevaid iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi ning mõistab toetavate suhete rikastavat iseloomu;
- 6) kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;
- 7) demonstreerib õpitu olulisust tõhusaid konfliktide lahendamise viise.

Inimene ja rühm

- 1) iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi;
- 2) kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele;
- 3) mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ja korraldamisel;
- 4) võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi;
- 5) kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi;
- 6) demonstreerib õpitu olulisust toimetulekut rühma survega;
- 7) selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes;
- 8) väärtustab inimsuhteid toetavaid reegleid ja norme.

Turvalisus ja riskikäitumine

- 1) demonstreerib õpitu olulisust, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud

olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus;

- 2) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalda korral koolis;
- 3) eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid;
- 4) kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele.

Inimese mina ja murdeea muutused

- 1) kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi;
- 2) selgitab, milles seisneb suguküpsus;
- 3) kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks;
- 4) selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist;
- 5) kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist;
- 6) kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes;
- 7) selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.

Õnn

Õpilane mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.

Hindamine:

Inimeseõpetuses lähtutakse õpitulemuse hinnates põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest (TÕG hindamisjuhend). Hindamine inimeseõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist, kusjuures põhirõhk 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):

Katrin Kullasepp, Margit Kagadze Muutuste maailm. 7. klassi inimeseõpetuse õpik ja töövihik, Koolibri 2011

DVD „Tegi pätti 6-9“

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

Merike Kull, Helve Saat „Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus 7.-9. klassile ja gümnaasiumile“ Tallinn 2004

Siivi Hansen, Margit Koor, Kädi Lepp „Ole tubakavaba põhikooli 7-9 klassile“ Tallinn 2004

Lingid:

Uimastiennetuse õpetajaraamat:

http://www.terviseinfo.ee/images/Uimastiennetus_opetajaraamat.pdf

Õpetajaraamatu lisamaterjalid III kooliastmele:

<http://www.terviseinfo.ee/images/Uimastiennetusor3.kooliaste.pdf>

III kooliastme aktiivtööd:

<http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/uimastiennetus/uimastiennetuse-opetajaraamat/iii-kooliastme-aktiivtoeod>
Seksuaalkasvatuse õpetajaraamat II ja III kooliastmele
http://lft.ee/admin/upload/files/Seksuaalkasvatus_II_ja_III_kooliaste_est.pdf

www.amor.ee

www.youtube.com

www.tai.ee

www.narko.ee

www.toitumine.ee