

Inimeseõpetuse ainekava 7. klassile

1. Põhikooli inimeseõpetusega taotletakse, et õpilane:

- 1) teab ja oskab kasutada põhilisi enesekasvatuse viise ning analüüsib ennast, seostades seda oma valikutega elus ja väärtustades ennast;
- 2) teab ja oskab igapäevaelus planeerida tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervisega ning analüüsib valikuid mõjutavaid tegureid ja oma vastutuse osa selles;
- 3) teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus;
- 4) teab, millised arengumuutused toimuvad murdeea, ja mõistab murdeea eripära teiste eluperioodide seas;
- 5) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles ning väärtustab seksuaalõigusi;
- 6) analüüsib riskikäitumist mõjutavaid tegureid ja mõju inimese tervisele ning demonstreerib õpitu olukorras, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi riskikäitumisega seotud olukorras;
- 7) teab ja oskab otsida olulisi infoallikaid tervisetabe ja -abi saamiseks, analüüsides nende kasutusvõimalusi, ning demonstreerib õpitu olukorras esmaabi põhilisi võtteid ja kirjeldab tõhusat käitumist ohuolukorras;
- 8) kirjeldab stressi ja kriisi olemust inimsuhetes ning teab, kuidas luua ja säilitada toetavaid ning lähedasi suhteid; väärtustab sõprust ja armastust vastastikuse toetuse allikana;
- 9) kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpitu olukorras oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;
- 10) teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, mõistab nende vajalikkust rühmas ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet.

2. Tundide arv: 1 nädalatundi, kokku 35 tundi õppeaastas

3. Õppekirjandus: K.Kullasepp, M.Kagadze Muutuste maailm. 7. klassi inimeseõpetuse õpik. Koolibri, 2012.

4. Teema ja orienteeruv tundide arv

4.1. Inimese elukaar ja murdeea koht selles (5 tundi)

Õpitulemused: Õpilane

- 1) iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseast 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.

Hindamine: **Rühmatöö:** plakat, mõttekaart inimese elukäigu mõjutajatest ja **diskussioon:** Murdeea ja täiskasvanuea kohustused ja õigused, eneseanalüüs.

4.2. Inimese mina (6 tundi)

Õpitulemused: Õpilane

- 1) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;
- 2) kirjeldab positiivse endassesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi;
- 3) kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrares;
- 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 olukorras tõhusaid konfliktide lahendamise viise.

IKT

<http://www.targaltinternetis.ee/>

<http://www.targaltinternetis.ee/noortele/kuberkiusamine/>

<http://www.tlu.ee/~malas/vagivald/index.html>

<http://www.lastekaitseliit.ee/>

Hindamine: Individuaaltöö: a) koosta ennast iseloomustav kollaaž; b) minu profiil, interneti suhtlusvõrgustikes, mida see minu kohta ütleb? c) milline inimene ma olen, minapilt, milles minapilt väljendub; d) milline on salliv, aus, õiglane, aateline inimene; e) minu enesearengu tegevusplaan ja minu positiivsed omadused. **Kokkuvõttev arutus:** milline inimene ma olen, minapilt, milles minapilt väljendub.

Praktilised ülesanded ja töölehed.

4.3. Inimene ja rühm (7 tundi)

Õpitulemused: Õpilane

- 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 ning 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.

IKT

<http://www.targaltinternetis.ee/noorte/suhtlusportaalid/>

<https://www.riigiteataja.ee/akt/24016>

<https://www.riigiteataja.ee/akt/1027736>

Hindamine: Individuaaltöö: minu grupid kuhu kuulun, miks see grupp on mulle tähtis. Laste õigused ja kohustused. Koolikohustuse. **Rühmatöö:** Millised reeglid, normid on gruppidel? Normide tähtsus. Kooli sisekorra reeglite tähtsus. Plakat: käitumisreeglid, etikett erinevates olukordades, käitumisjuhised ajas ja erinevates kultuurides, rahvatarkused. Gruppi kuulumise positiivsed ja negatiivsed küljed.

4.4. Turvalisus ja riskikäitumine (7 tundi)

Õpitulemused: Õpilane

- 1) demonstreerib õpituatsioonis, 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 ning illegaalseid uimasteid;
- 4) kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele.

IKT

<http://narko.ee/>

<http://tubakavaba.ee/index.php>

<http://kodu.ut.ee/~pedaste/tubakas/>

<http://alkoinfo.ee/>

<http://www.htk.tlu.ee/eikiusa>

<http://www.targaltinternetis.ee/noortele/kuberkiusamine/>

<http://www.youtube.com/watch?v=4F7jwyTAXA0>

Hindamine: Individuaaltöö: kes on mulle õpetanud olulisi enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi (endast lugupidamist, rahulikuks jäämist, probleemide lahendamist jms). Mis mind ärritab, mis vihastab. Tunnete väljendamine, tunnete juhtimine. Juhtumi analüüs (sallivus, tolerantsus ja suhted kaaslastega).

Individuaalülesanne: kriitiline mõtlemine probleemi lahendamisel ja otsuse langetamisel.

Rühmatöö: kiusamise viisid ja põhjused, kuidas kiusamist ennetada, abi leidmine. Rühmatöö esitlused, arutelu.

4.5. Inimese mina ja murdeea muutused (8 tundi)

Õpitulemused: Õpilane

- 1) kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi;
- 2) kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ning armumist;

- 3) kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks;
- 4) kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes;
- 5) selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist;
- 6) selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid;
- 7) selgitab, milles seisneb suguküpsus.

ITK

<http://www.amor.ee>

<http://www.seksuaaltervisekliinik.ee/?go=seksuaalsus>

<http://tnk.tartu.ee/0soorollidest.html>

<http://www.targaltinternetis.ee/noortele/suhtlusportaalid/>

<http://www.hiv.ee/>

<http://www.meelespea.net/>

<http://noorte.kliinik.ee/>

Hindamine: Individuaalne töö: kust leida adekvaatset infot, küsida abi ja nõu.

Mõistekaart: seksuaalsus. seksuaalsusega seotud sõnavara. Seksuaalsusega seotud tunded, vastutus, ohud ja riskid.

Seksuaalsuse areng.

Juhtumianalüüs: teemad a) kui suhe lõpeb, kuidas tulla toime pettumustega, b) ohud ja riskid seksuaalsuhetes, ohtude ennetamine.

Rühmatöö: Internet ja suhete loomine. Ohud ja võimalused. Kust leida nõu ja abi.

Arutelu. **Diskussioon:** naiselikkus, mehelikkus, soorollid, soostereotüübid. Meedia mõju ideaalile. Mis on sõprus, mis sõprust ohustab, kuidas sõprust hoida. Mis on armumine, mis armastus?

4.6. Õnn (2 tundi)

Õpitulemused: Õpilane

- 1) mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu;
- 2) rakendab omandatud teadmisi ja oskusi.

Hindamine: Individuaalharjutus: millised väikesed asjad teevad sind õnnelikuks.

Mõistekaart: mis on õnn? Mis teeb inimesi õnnelikuks? Kust õnne leida, kus on õnne kodu?

Diskussioon: kuidas mõista, et igaüks on oma õnne sepp? Miks inimesed on vahel õnnetud?

Rühmatöö: kuidas saan aidata enda kaaslastel end õnnelikumalt tunda?

Hindamine

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

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

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

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

- 1) selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja omavahelisi seoseid;
- 2) selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega;
- 3) eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ning tunnuseid lähtuvalt õpitulemustest;
- 4) demonstreerib faktide, mõistete ning seaduspärasuste tundmist lähtuvalt õpiülesannete sisust.

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

- 1) rakendab teoreetilisi teadmisi praktiliselt õpituatsioonis;
- 2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis;
- 3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.