

## **Inimeseõpetus II kooliaste**

### **Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud ja kooliastme õpitulemused**

Õpilane:

- on loov ja ettevõtlik;
- väärtustab inimeste positiivseid omadusi ning positiivset mõtlemist, mõistab inimeste individuaalseid erinevusi ja on erinevuste suhtes salliv.
- teab, millest suhtlemine koosneb, mõistab avatud suhtlemise eeliseid ja ohtusid ning järgib turvalise suhtlemise reegleid;
- on iseseisev otsustaja, seostab otsuseid tagajärgedega. teab, et “ei” ütlemine on võimalus seista oma õiguste eest.
- teab, et ühiskond mõjutab inimest tervikuna, sealhulgas ka tervisekäitumist ja suhtlemist;
- kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus, väärtustab hoolivust, ausust, õiglust, vastutustunnet ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikatena;
- mõistab meediast tulenevaid ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutus oma sõnade ja tegude eest.
- mõistab, et konfliktid on osa elust, teab konfliktide võimalikke põhjusi ja tõhusaid lahendusviise, mõistab erinevate käitumisviiside tagajärgi;
- teab probleemide erinevaid lahendusviise ning mõistab koostegutsemise väärtust;

## **Inimeseõpetus 5. klass**

**Ainemaht: 35 ainetundi õppeaastas**

**Teema: Mina ja suhtlemine. Positiivne mõtlemine.**

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Õpitulemused</b></p> <p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab enesehinnangu olemust;</li> <li>• saab aru, et enesehinnang on osa tema minapildist;</li> <li>• oskab nimetada enda erinevaid omadusi;</li> <li>• mõistab, et ennast saab pidevalt arendada;</li> <li>• mõistab, et tema ise saab suunata oma tegevusi;</li> <li>• õpib tundma oma huvisid ning seostama neid tulevikuga;</li> <li>• toob näiteid enda positiivsete omaduste kohta;</li> <li>• märkab ja toob esile enda ning teiste positiivseid omadusi.</li> </ul> | <p><b>Õppesisu:</b></p> <p>Enesetundmine. Mina-pilt (kirjeldav ja hinnanguline osa).<br/>Enesehinnang. Enesehinnangu kujunemine.</p> <p>Eneseanalüüs. Oma omaduste ja väärtuste selgitamine ja arendamine. Väärtused. Huvid. Võimed.</p> <p>Ettevõtlikkuse tähtsus igapäevaelus ja ühiskonnas.</p> <p>Positiivne mõtlemine. Positiivne enesesisendus. Positiivsed omadused.</p> |
| <p><b>Teema: Suhtlemine ja suhted teistega</b></p>   |   |
| <p><b>Õpitulemused</b></p> <p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab suhtlemise olemust;</li> </ul>  | <p><b>Õppesisu:</b></p> <p>Suhtlemise mõiste.</p> <p>Suhtlemise olemus (teise tajumine, teabevahetus, mõjutamine).</p>  |

|   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• toob näiteid suhtlemise komponentide kohta;</li> <li>• nimetab mõjutamise viise;</li> <li>• eristab mitteverbaalseid ja verbaalseid suhtlemisvahendeid ning analüüsib nende vastastikuseid seoseid;</li> <li>• eristab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumisviiside mõju suhetele;</li> <li>• toob näiteid, kuidas eelarvamused mõjutavad igapäevasuhtlust;</li> <li>• demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi;</li> <li>• selgitab, kuidas enese eest seista ilma teisi kahjustamata;</li> <li>• toob näiteid turvalisest suhtlemisest igapäevaelus, sh internetis ning lahendab õpituatsioonis teemakohaseid probleeme;</li> </ul> | <p>Mõjutamine. Mõjutamise viisid (ähvardamine, äraostmine, nõu andmine, kingituste tegemine, vastuteene ootamine, veenmine).</p> <p>Verbaalne suhtlemine Mitteverbaalne suhtlemine.</p> <p>Agressiivne, alistuv ja kehtestav käitumine ning nende mõju suhetele.</p> <p>Kehtestava käitumise viisid. Kehtestava käitumise põhimõtted ja eelised.</p> <p>Ühiskonnas juurdunud uskumuste ja hoiakute mõju inimesele.</p> <p>Eelarvamused. Stereotüübid. Eelarvamuste ja stereotüüpide mõju suhetele.</p> <p>Tõenduspõhised enesekohased ja sotsiaalsed oskused (otsuste langetamine ja probleemide lahendamine; loov ja kriitiline mõtlemine; emotsioonide ja stressiga toimetulek; enesetunnetus - ja, suhtlemisoskus) riskikäitumise (uimastikasutamine ja vägivald) ennetamisel.</p> <p>“Ei” ütlemise viisid, julgus ja tähtsus.</p> <p>Interneti võimalused ja ohud. Turvaline internetikasutus. Vastutus enda sõnade ja tegude eest, s.h internetis.</p> <p>Inimeste erinevused. Erivajadused. Sallivus ja aktsepteerimine.</p> <p>Prosotsiaalne käitumine. Õiglus, vastutus, hoolivus, ausus.</p> <p>Tõhus sotsiaal-emotsionaalne eneseväljendus. Usaldus suhetes. Sõprus. Empaatia.</p> <p>Tunded ja nende tõhus väljendamine.</p> |
|---|---|

|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab enda vastutust erinevates suhtluskeskkondades;</li> <li>• toob esile arengulisi individuaalseid erinevusi;</li> <li>• mõistab ja nimetab inimeste erivajadusi;</li> <li>• nimetab ja toob näiteid sotsiaalsete oskuste kohta;</li> <li>• mõistab, et kõik tunded on normaalsed</li> <li>• oskab oma tundeid väljendada ennast ja teisi kahjustamata</li> <li>• selgitab ja toob näiteid, miks sõbralik käitumine on kasulik.</li> </ul> | <p>Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine.</p> |
|--|---|

**Teema: Konfliktid ja probleemilahendus**

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Õpitulemused</b></p> <p><b>Õpilane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selgitab konflikti häid ja halbu külgi;</li> <li>• kirjeldab tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahendusviise;</li> </ul> | <p><b>Õppesisu:</b></p> <p>Konflikt kui suhtepeblem. Konfliktide põhjused, tagajärjed, tõhusad ja mittetõhusad lahendamise viisid.</p> <p>Otsuste langetamine ja erinevate lahendusviiside kaalumise otsustamisel.</p> <p>Probleemide lahendamise viisid, s.h internetis - tõhusad ja mittetõhusad. Probleemilahenduste eelised ja puudused.</p> <p>Koostöö võimalused. Koostöise tegevuse eelised.</p> |
|---|---|

- valib õpituatsioonis konflikti lahendamiseks sobiva käitumisviisi;
- nimetab erinevaid probleeme, toob näiteid erinevate tõhusate probleemilahenduste kohta;
- lahendab loovalt ja koostöiselt probleeme ja toob esile erinevate lahenduste eelised ning puudused;
- kirjeldab, kuidas kaaslased võivad mõjutada otsustamist;
- mõistab enda vastutust oma otsuste ja tegude eest.

Kaaslaste mõju otsustele. Abistav ja kahjustav mõju. Grupi surve.

Toimetulek vägivallaga,sh kiusamisega, abi saamise võimalused. Minu vastutus.