

Inimeseõpetus III kooliaste

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

Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna. Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine toimub üksteist mõistvas õhkkonnas ning on suunatud õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu- ja toimetulekuvõimaluste üle. Soodne sotsiaalne õppekeskkond toetub eelkõige õpilaste isikupära ja isiklike seisukohtade austamisele, võimaluste tagamisele vabaks arvamuseavalduseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega.

Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamatest keerukamateks, ent peavad olema õpilasele mõistetavad ja tähenduslikud ning toetama arusaama õpitava vajalikkusest. Inimeseõpetus on kontsentiline õppeaine, mille võtmeteemasid käsitletakse igal kooliastmel, arvestades arengulist käsitlust. Inimeseõpetuses võib teemasid käsitleda nii üksteisele järgnevatena kui ka integreerituna, et saavutada oskuste, teadmiste ja väärtuste põhjal õpitulemused. Õpitavat käsitletakse võimalikult igapäevaeluga seonduvalt, kusjuures õppes on olulisel kohal aktiivõppemeetodid.

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. Kui II kooliastmes puudutatakse soolist arengut vaid põgusalt, siis 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.

Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused, hoiakud ja kooliastme õpitulemused

Õpilane:

- 1) teab, kuidas ühiskond mõjutab inimeste tervisekäitumist, suhtlemist ja õppimist;
- 2) väärtustab enese arendamise vajadust ja elukestvat õpet, mõistab oma võimalusi ja vastutust enda elutee kujundamisel;
- 3) mõistab inimese arengut murde- ja noorukieas;

- 4) teab, kuidas ühiskond mõjutab inimeste tervisekäitumist, suhtlemist ja õppimist;
- 5) teab, kuidas kujundada ja hoida positiivset suhtumist iseendasse;
- 6) on loov ja ettevõtlik;
- 7) mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, mõistab normide vajalikkust ühiselus;
- 8) väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet aktiivse ühiskonnaliikmena;
- 9) teab, et inimesed erinevad rahvuse, soo, vaimse ja füüsilise suutlikkuse ning vaadete ja usutunnistuste poolest; on erinevuste suhtes salliv;
- 10) teab, kuidas ühiskond mõjutab inimeste tervisekäitumist, suhtlemist ja õppimist;
- 11) teab, et ühiskond kaitseb laste tervist ja heaolu seadustega;
- 12) kirjeldab pärilike ja keskkonnategurite, nt elukeskkonna, ümbritsevate inimeste ja hariduse mõju inimese arengule ja otsustele;
- 13) selgitab inimese arengut murde- ja noorukieas ning eristab seda täiskasvanueast;
- 14) seostab inimese kasvamist ja arengut pärilike ning keskkonnateguritega; 4) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;
- 15) toob näiteid teguritest, mis kujundavad minapilti ja enesehinnangut;
- 16) analüüsib ennast oma väärtuste, isikuomaduste, võimete ja huvide põhjal ning seostab seda valikutega elus;
- 17) analüüsib inimese võimalusi ja vastutust oma elutee kujundamisel;
- 18) mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, toob näiteid rühma kuulumise ja rühmas suhtlemise olulisusest;
- 19) toob näiteid erinevate rühmade normidest ja reeglitest, mis toetavad ühiselu toimimist;
- 20) analüüsib enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades;
- 21) kirjeldab rühma mõju käitumisele, sh sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes, demonstreerib õpitu olulisust rühma survega;
- 22) toob näiteid seadustest, mis kaitsevad laste õigusi, tervist ja heaolu, ning analüüsib õiguste ja kohustuste seoseid;
- 23) analüüsib laste heaolu mõjutavaid tegureid oma kogukonnas, teeb ettepanekuid, kuidas kogukonnas paremini seista laste heaolu eest;
- 24) teab, mille põhjal ära tunda teaduslikku tervisealast infot;
- 25) analüüsib ja hindab erinevate tervisealaste infoallikate, tervisetoodete ja ravivõtete usaldusväärsust;
- 26) kirjeldab ja toob näiteid erinevatest tunnete ja läheduse avaldumisviisidest, nt meeldimine, sõprus, armumine, armastus;
- 27) selgitab suhete loomise, säilitamise ja lõpetamise võimalusi ennast ja teisi kahjustamata;

- 28) analüüsib suhtevägivalla avaldumisvorme ja põhjusi, teab, kuidas käituda lähisuhtevägivalla korral ning toob näiteid abi saamise võimalustest; 1
- 29) selgitab seksuaalsuse olemust, inimese seksuaalset arengut ning selle individuaalsust;
- 30) toob näiteid turvalisest seksuaalkäitumisest ja seksuaalõigustest;
- 31) mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigust võrdsele ja lugupidavale kohtlemisele;
- 32) demonstreerib õpisisituatsioonis inimväarikust alandavale käitumisele reageerimise viise ja abi saamise võimalusi;
- 33) toob näiteid füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikustest seostest;
- 34) analüüsib tervisekäitumise mõju füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele; 25) toob näiteid olulisematest tervisenäitajatest;
- 35) analüüsib enda terviseseisundit tervisenäitajate põhjal ning kavandab vajaduse korral muudatusi eluviisis;
- 36) analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida;
- 37) analüüsib ja toob näiteid eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõjust tervisele ning eristab tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus;
- 38) toob näiteid keskkonnateadlikest tegevustest ning rakendab mõnda nendest enda kodukohas või koolis;
- 39) analüüsib kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;
- 40) analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil;
- 41) demonstreerib õpisisituatsioonis esmaabi osutamist ja oskab vajaduse korral otsida abi;
- 42) toob esile seksuaalkäitumisega seotud müütide ja soostereotüüpsete hoiakute mõju inimese tervisekäitumisele;
- 43) analüüsib turvalise seksuaalkäitumise ja abi saamise võimalusi.

Inimeseõpetus 7. klass

Ainemaht: 35 tundi

Teema: Inimese areng ja murdeiga

<p>Õpitulemused</p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab pärilike ja keskkonnategurite, nt elukeskkonna, ümbritsevate inimeste ja hariduse mõju inimese arengule ja otsustele; • seostab inimese kasvamist ja arengut pärilike ning keskkonnateguritega; • selgitab inimese arengut murde- ja noorukieas ning eristab seda täiskasvanueast. 	<p>Õppesisu:</p> <p>Areng, küpsemine, kasvamine, õppimine, pärilikkus, keskkonna mõju, inimese valikud.</p> <p>Ühiskonna mõju inimese kasvamisele ja arengule.</p> <p>Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares.</p> <p>Murde- ja noorukiea iseloomulikud tunnused.</p> <p>Suguküpsus, sootunnused, keha muutumine.</p>
--	--

Teema: Inimene, valikud, õnn

<p>Õpitulemused</p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang; • toob näiteid teguritest, mis kujundavad minapilti ja enesehinnangut; • analüüsib ennast oma väärtuste, isikuomaduste, võimete ja huvide põhjal ning seostab seda valikutega elus; • analüüsib inimese võimalusi ja vastutust oma elutee kujundamisel. 	<p>Õppesisu:</p> <p>Minapilt - kirjeldav ja hinnanguline aspekt minapildist.</p> <p>Positiivse minapildi kujundamine.</p> <p>Eneseanalüüs, väärtused, teadlikud valikud ja vastutus elus.</p> <p>Enesekasvatuse võtted.</p> <p>Enesearendamine oma elutee kujundamisel.</p> <p>Positiivne suhtumine endasse ja teistesse kui heaolu alus.</p>
---	--

Teema: Inimene ja rühm

Õpitulemused

Õpilane:

- mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, toob näiteid rühma kuulumise ja rühmas suhtlemise olulisusest;
- toob näiteid erinevate rühmade normidest ja reeglitest, mis toetavad ühiselu toimimist;
- analüüsib enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades;
- kirjeldab rühma mõju käitumisele, sh sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes, demonstreerib õpitu olukorras toimetulekut rühma survega.

Õppesisu:

Rühm. Erinevad rühmade liigid. Erinevad rollid, reeglid ja normid rühmas.

Inimeste õigused ja kohustused erinevates rühmades.

Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed.

Toimetulek rühma survega ennast ja teisi kahjustavates olukordades.

Koostöised ja võistluslikud rühma tegevused. Hoolivuse, austuse, õigluse ja vastutustunde väärtustamine koostöises tegevuses.

Konformsus. Sõltumatus. Autoriteet. Juhi roll rühmas. Juhtimisstiilid.

Suhtlemisoskused (kuulamine, kehtestamine ja konfliktilahendamine).

Teema: Turvalisus, tervise- ja riskikäitumine

Õpitulemused

Õpilane:

- analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida;

Õppesisu:

Inimese heaolu komponendid (sh vaimne heaolu).

Laste heaolu mõjutavad tegurid (materiaalne, füüsiline, vaimne, sotsiaalne) kogukonna tasandil.

Kiusamine vaimse tervise häirijana. Kiusamise (sh küberkiusamise) põhjused, tagajärjed, ennetamise ja lõpetamise viisid.

<ul style="list-style-type: none"> • analüüsib laste heaolu mõjutavaid tegureid oma kogukonnas, teeb ettepanekuid, kuidas kogukonnas paremini seista laste heaolu eest; • Toob näiteid seadustest, mis kaitsevad laste õigusi, tervist ja heaolu, ning analüüsib õiguste ja kohustuste seoseid; • analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil. 	<p>Lapse ja noore vaimse heaolu tõstmise võimalused koolis ja kogukonnas.</p> <p>Lapse õigused ja kohustused peres, koolis ja ühiskonnas.</p> <p>Laste ja noorte õigusi, tervist ja heaolu kaitsvad seadused.</p> <p>Uimastitega seotud riskikäitumise ennetamine indiviidi tasand: tõhusad sotsiaalsed oskused ja keeldumisoskused.</p> <p>Uimastitega seotud riskikäitumise ennetamine: kogukonna ja ühiskonna tasand.</p>
--	--

Inimeseõpetus 8. klass

Ainemaht: 35 tundi

Teema: Tervis	
<p>Õpitulemused</p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • toob näiteid füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikustest seostest; • analüüsib tervisekäitumise mõju füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele; 	<p>Õppesisu:</p> <p>Tervis kui heoluseisund. Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis.</p> <p>Terviseaspektide omavahelised seosed. Eesti rahvastiku tervisenäitajad. Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus. Tegurid, mis mõjutavad terviseiga seotud valikuid.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • toob näiteid olulisematest tervisenäitajatest; • analüüsib enda terviseseisundit tervisenäitajate põhjal ning kavandab vajaduse korral muudatusi eluviisis; • analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida; • analüüsib ja toob näiteid eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõjust tervisele ning eristab tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus; • toob näiteid keskkonnateadlikest tegevustest ning rakendab mõnda nendest enda kodukohas või koolis; • analüüsib kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele; 	<p>Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväärsus. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid.</p>
<p>Teema: Suhted ja seksuaalsus</p>	
<p>Õpitulemused</p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • toob esile seksuaalkäitumisega seotud 	<p>Õppesisu:</p> <p>Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus. Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine, seksuaalne areng.</p>

<p>müütide ja soostereotüüpsete hoiakute mõju inimese tervisekäitumisele;</p> <ul style="list-style-type: none"> • analüüsib turvalise seksuaalkäitumise ja abi saamise võimalusi. 	<p>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.</p>
---	---

Teema: Turvalisus ja riskikäitumine

<p>Õpitulemused</p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil; • demonstreerib õpituatsioonis esmaabi osutamist ja oskab vajaduse korral otsida abi 	<p>Õppesisu:</p> <p>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.</p> <p>Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.</p>
---	---