

TFK ainekava põhikoolile	Ainevaldkond: sotsiaalsained	Õppeaine: inimeseõpetus
Kooliaste: II	Klass: 6. kl	Tundide arv: 35
Õppeaine kirjeldus:		
<p>Inimeseõpetuse eesmärk on toetada õpilase sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut, õppides ennast tundma, vastutustundlikult oma suhteid kujundama, olema terviseteadlik, aus, hooliv ja õiglane.</p> <p>Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna.</p> <p>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.</p> <p>Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamatest keerukamateks, ent peavad olema õpilasele mõistetavad ja tähenduslikud ning toetama arusaama õpitava vajalikkusest. Inimeseõpetuse 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.</p> <p>Õpitavat käsitletakse võimalikult igapäevaeluga seonduvalt, kusjuures õppes on olulisel kohal aktiivõppemeetodid.</p> <p>II kooliastmes käsitletakse tervise ja suhtlemise teemasid, sealhulgas murdeiga ja kehalised muutused, turvalisus ja riskikäitumine, haigused ja esmaabi.</p>		
Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:		

II kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud.

1. Teab, et ühiskond mõjutab inimest tervikuna, sealhulgas ka tervisekäitumist ja suhtlemist.
2. Väärtustab inimeste positiivseid omadusi ning positiivset mõtlemist, mõistab inimeste individuaalseid erinevusi ja on erinevuste suhtes salliv.
3. Mõistab, et murdeea arengutempo on erinev, aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja keha eest hoolitsemise vajalikkust.
4. On loov ja ettevõtlik.
5. On iseseisev otsustaja, seostab otsuseid tagajärgedega. Teab, et „ei“ ütlemine on võimalus seista oma õiguste eest.
6. Kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust, vastutustunnet, üksteise abistamist, sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikatena.
7. Teab, millest suhtlemine koosneb, mõistab avatud suhtlemise eeliseid ja ohtusid ning järgib turvalise suhtlemise reegleid.
8. Mõistab, et konfliktid on osa elust, teab konfliktide võimalikke põhjusi ja tõhusaid lahendusviise, mõistab erinevate käitumisviiside tagajärgi.
9. Teab probleemide erinevaid lahendusviise ning mõistab koostegutsemise väärtust.
10. Mõistab meediast tulenevaid ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest.
11. Mõistab autoriõiguste järgimise vajalikkust.
12. Teab, kuidas leida usaldusväärseid terviseinfo allikaid, ja teab, kust terviseprobleemi korral abi küsida.
13. Väärtustab tervist, tervislikku eluviisi ja keskkonda ning mõistab eluviisi ja keskkonna mõju tervisele.
14. Teab, mis on riskikäitumine, teab riskikäitumist ennetavaid ja soodustavaid tegureid ja riskikäitumise mõju inimese tervisele. Mõistab enda valikute tagajärgi.
15. Mõistab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske, väärtustab tervislikku elu uimastiteta ja teeb tervislikke valikuid.

TEEMA 1: Mina ja suhtlemine ja teema 5: Positiivne mõtlemine.

Õpitulemused. Õpilane:	Õppesisu:
<p>Selgitab, kuidas enesehinnang kujuneb.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mõistab enesehinnangu olemust. ● Saab aru, et enesehinnang on osa tema minapildist. 	<p>Enesetundmine. Mina-pilt (kirjeldav ja hinnanguline osa), enda mina analüüsimine ja kirjeldamine Johari akna teooria abil.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Loovharjutused eneseanalüüsiks. <p>Enesehinnang. Enesehinnangu kujunemine.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mõistekaart: enesehinnangu osad. ● Rühmatöö: enesehinnangu madaldamine ja tõstmine.
<p>Selgitab enda erinevate omaduste arendamise võimalusi.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Oskab nimetada enda erinevaid omadusi. ● Mõistab, et ennast saab pidevalt arendada. 	<p>Eneseanalüüs. Oma omaduste ja väärtuste selgitamine ja arendamine.</p> <p>Väärtused ja väärtushinnangud - nende roll inimese käitumise mõjutajana.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Meie kooli väärtused. Käitumine lähtuvalt väärtustest.

	Huvid. Võimed.
Toob näiteid enda positiivsete omaduste kohta.	Positiivne mõtlemine.
Märkab ja toob esile enda ning teiste positiivseid omadusi.	Positiivne enesesisendus. Positiivsed omadused. <ul style="list-style-type: none"> Erinevad positiivset tagasisidest andma julgustavad mängud (komplimendi mäng, positiivsed väited meie klassi kohta jms)
Mõistab oma võimalusi algatada ettevõtmisi ja toob näiteid ettevõtlikkust tegutsemisest. <ul style="list-style-type: none"> Mõistab, et tema ise saab suunata oma tegevusi. 	Ettevõtlikkus, selle väljendumine tegutsemisel. Ettevõtlikkuse tähtsus igapäevaelus ja ühiskonnas. <ul style="list-style-type: none"> Võimalusel grupiprojektina heategevusliku tegevuse planeerimine ja elluviimine.
Seostab ettevõtlikkust tulevase tööeluga. <ul style="list-style-type: none"> Õpib tundma oma huvisid ning seostama neid tulevikuga. 	Ettevõtlikkus ja tööelu. <ul style="list-style-type: none"> Viktoriin ametite kohta. Loovülesanne. Minu unistuste amet (ameti kirjeldus, töökoht, inimesel vajalikud omadused, oskused)
Põhimõisted:	
Mina-pilt, enesehinnang, eneseanalüüs, väärtused, huvid, võimed, positiivne enesesisendus, ettevõtlikkus, positiivne mõtlemine, positiivne enesesisendus, positiivsed omadused	
Õpistrateegiad:	
Märksõnad skeemile (enesehinnang); põhjus-tagajärg seoste leidmine, tagajärgede analüüsimine, seoste leidmine oma eluga, märkmete abil ja peast meenutamine, kaaslasele selgitamine	
Digipädevused:	
Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja hüpelink)	Praktilised tööd:
Ühiskonnaõpetus - töömaailm.	Grupiprojekt. Heategevusliku tegevuse planeerimine ja elluviimine.
TEEMA 2: Suhtlemine teistega	
Õpitulemused. Õpilane:	Õppesisu:
Kirjeldab, millest suhtlemine koosneb. <ul style="list-style-type: none"> Mõistab suhtlemise olemust. Toob näiteid suhtlemise komponentide kohta. 	Suhtlemise mõiste. Suhtlemise olemus (teise tajumine, teabevahetus, mõjutamine)

<p>Eristab mitteverbaalseid ja verbaalseid suhtlemisvahendeid ning analüüsib nende vastastikuseid seoseid.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mõistab suhtlemise kompleksust. 	<p>Verbaalne suhtlemine. Mitteverbaalne suhtlemine.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erinevad suhtlemis- ja koostööoskuseid arendavad mängud, nt alias, kuulujutumäng, telefon, 10 küsimust jms.
<p>Eristab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumisviiside mõju suhetele.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iseloomustab erinevaid käitumisviise. 	<p>Agressiivne, alistuv ja kehtestav käitumine ning nende mõju suhetele. Kehtestava käitumise viisid. Kehtestava käitumise põhimõtted ja eelised.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juhtumite analüüsimine (käitumisviis, põhjus-tagajärg seosed ja lahenduste leidmine). • Kehtestava mina-sõnumi koostamine ja harjutamine õpituatsioonis.
<p>Teab, mis on eelarvamused ja stereotüüpsed hoiakud, ja tunneb need ära.</p>	<p>Ühiskonnas juurdunud uskumuste ja hoiakute mõju inimesele.</p>
<p>Toob näiteid eelarvamuste mõjust igapäevaelus.</p>	<p>Eelarvamused ja stereotüübid, nende mõju suhetele.</p>
<p>Toob näiteid, kuidas eelarvamused mõjutavad igapäevasuhtlust.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Loovülesanne rühmades: etteantud pildi abil inimese iseloomustamine ja kirjeldamine. Saadud kirjeldustest stereotüüpide leidmine. • Õppevideo analüüs. <p>Diskrimineerimine. Sallivus ja aktsepteerimine.</p>
<p>Teab, et tal on õigus öelda „ei“, ja demonstreerib õpituatsioonis „ei“ ütlemist oma tervise kaitsel ja õiguste eest seismisel.</p>	<p>Tõendus põhised enesekohased ja sotsiaalsed oskused (otsuste langetamine ja probleemide lahendamine; loov ja kriitiline mõtlemine; emotsioonide ja stressiga toimetulek; enesetunnetus - ja suhtlemisoskus)</p>
<p>Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nimetab kahjustavaid käitumisviise. • Selgitab, kuidas enese eest seista ilma teisi kahjustamata. 	<p>riskikäitumise (uimastikasutamine ja vägivald) ennetamisel. “Ei” ütlemist eeldavad olukorrad. “Ei” ütlemise viisid (nt “rikkis plaadi” meetod), julgus ja tähtsus.</p>
<p>Toob näiteid turvalisest suhtlemisest igapäevaelus, sh internetis ning lahendab õpituatsioonis teemakohaseid probleeme.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mõistab enda vastutust erinevates suhtluskeskkondades. 	<p>Internet. Interneti võimalused ja ohud Turvaline internetikasutus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Võimalusel veebikonstaabli külalistund. <p>Viisakas, austav ja hooliv suhtlemine.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erinevate käitumisviiside turvalisuse ja sobilikkuse analüüsimine. <p>Küberkiusamine: liigid ja mõjud.</p>
<p>Põhimõisted:</p>	

<p>Suhtlemine, verbaalne suhtlemine, mitteverbaalne suhtlemine, alistuv käitumine, agressiivne käitumine, kehtestamine, mina-sõnum, kiusamine, küberkiusamine, stereotüüp, eelarvamus, sallivus, aktsepteerimine.</p>	
<p>Õpistrateegiad:</p>	
<p>Ajurünnak (Miks me suhtleme? Kuidas me suhtleme?); ideekaardi koostamine (suhtlemise olemus); erinevate suhtlemise teemade seostamine enda eluga, põhjus-tagajärg seoste leidmine suhtlusviiside (sh kiusamise) ja nende mõju vahel suhetele, tagajärgede analüüsimine erinevate käitumisviiside korral; sarnasuste ja erinevuste leidmine ning rühmitamine tunnuste alusel (verbaalne ja mitteverbaalne; kehtestav, agressiivne alistuv käitumine), skeemi koostamine (mina-sõnumi koostamise mudel), enesetestimine ja uute mõistete kaaslastele selgitamine.</p>	
<p>Digipädevused:</p>	
<p>2.1.9. mõistab digisuhtluses kasutatavaid lühendeid, emotikone, emojisid. 2.5.5. mõistab eetilise interneti-käitumise aluseid (keelekasutust, kommenteerimist, kasutajanime). 4.3.14. kirjeldab küberkiusamise liike ja mõjusid. 4.3.15. märkab küberkiusamist ja sekkub, vajadusel pöördub veebikonstaabli poole.</p>	
<p>Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja hüperlink)</p>	<p>Praktilised tööd:</p>
<p>Ühiskonnaõpetus - risk ja turvalisus. Eesti keel - loeb ja mõistab tekste, koostab tekste, kasutab korrektset keelt. Tunneb verbaalse ja mitteverbaalse suhtlemise komponente ja nendega seotud mõisteid, nt murrak, intonatsioon jmt. KiVa klassijuhatajatunnid - kiusamise olemas, liigid. Abi kiusamise korral. Sallivus, empaatia.</p>	<p>Juhtumite analüüsimine ja lahenduste leidmine. Rollimäng. Võimalusel jätkub varem alustatud heategevusliku grupiprojekti elluviimine.</p>
<p>TEEMA 3: Suhted teistega</p>	
<p>Õpitulemused:</p>	<p>Õppesisu:</p>
<p>Toob esile arengulisi individuaalseid erinevusi, mõistab inimeste erivajadusi.</p> <ul style="list-style-type: none"> Nimetab inimeste erivajadusi 	<p>Inimeste erinevused ja sarnasused:</p> <ul style="list-style-type: none"> Õppemäng “astu ette” - ringi keskel olev õpilane esitab väite enda kohta, ringi sisse astuvad ja vahetavad kohad kõik need, kelle kohta see väide samuti käib. Klassi erinevuste bingo. <p>Inimeste erinevad vajadused ja erinevad väärtused. Erivajadused. Sallivus, aktsepteerimine, empaatia, diskrimineerimine.</p> <ul style="list-style-type: none"> Lõiming ühiskonnaõpetusega: laste õigused. Õppefilm, analüüs “Lihtsalt lapsed” Õppevideo ja arutelu “Südameasi” Väärtuste jada

<p>Toob näiteid hoolivast, ausast, õiglasest ja vastutustundlikust käitumisest.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selgitab miks sõbralik käitumine on kasulikum. 	<p>Prosotsiaalne käitumine. Õiglus, vastutus, hoolivus, ausus.</p> <p>Vastutus enda sõnade ja tegude eest, s.h internetis.</p>
<p>Demonstreerib õpisisituatsioonis sotsiaalsete oskuste tõhusat kasutamist.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nimetab sotsiaalseid oskusi. • Toob näiteid sotsiaalsete oskuste kohta. 	<p>Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine.</p>
<p>Demonstreerib õpisisituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mõistab, et kõik tunded on normaalsed. • Oskab oma tundeid väljendada ennast ja teisi kahjustamata. 	<p>Tõhus sotsiaal-emotsionaalne eneseväljendus. Usaldus suhetes. Sõprus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eneseanalüüs - ootused sõbrale, mina sõbrana. <p>Empaatia.</p> <p>Tunded ja nende tõhus väljendamine.</p>
<p>Põhimõisted:</p>	
<p>Vajadused, erivajadus, sallivus, aktsepteerimine, sotsiaalne oskus, empaatia, emotsioon, prosotsiaalne käitumine, õiglus, vastutus</p>	
<p>Õpistrateegiad:</p>	
<p>Seostamine enda eluga, põhjus-tagajärg seoste leidmine, tagajärgede analüüsimine, sarnasuste ja erinevuste leidmine, rühmitamine tunnuste alusel, mõistekaardi koostamine, enesetestimine, kaaslastele selgitamine.</p>	
<p>Digipädevused:</p>	
<p>Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja hüperlink)</p>	
<p>Praktilised tööd:</p>	
	<p>Juhtumite analüüs ja lahenduste leidmine, rollimäng, emotsioonide sõnavaraga seotud mängud koostööoskust ja ühtsustunnet arendavad mängud</p> <p>Vajadusel jätkub varem alustatud heategevusliku grupiprojekti elluviimine.</p>
<p>TEEMA 4: Konfliktid ja probleemilahendus</p>	
<p>Õpitulemused:</p>	
<p>Õppesisu:</p>	
<p>Selgitab konflikti häid ja halbu külgi.</p> <p>Kirjeldab tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahendusviise.</p> <p>Valib õpisisituatsioonis konflikti lahendamiseks sobiva käitumisviisi.</p>	<p>Konflikt kui suhte probleem</p> <p>Konfliktide põhjused, tagajärjed, lahendamise viisid.</p> <p>Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise viisid.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kehtestav mina-sõnum
<p>Näeb ühe probleemi lahendamise erinevaid võimalusi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • nimetab erinevaid probleeme 	<p>Otsuste langetamine ja erinevate lahendusviiside kaalumise otsustamisel</p>

<ul style="list-style-type: none"> toob näiteid erinevate tõhusate probleemilahenduste kohta <p>Lahendab loovalt ja koostöiselt probleeme ja toob esile erinevate lahenduste eelised ning puudused.</p>	<p>Probleemide lahendamise viisid, s.h internetis - tõhusad ja mittetõhusad.</p> <p>Probleemilahenduste eelised ja puudused.</p> <p>Koostöö võimalused</p> <p>Koostöise tegevuse eelised.</p>
<p>Kirjeldab, kuidas kaaslased võivad mõjutada otsustamist.</p> <ul style="list-style-type: none"> nimetab mõjutamise viise <p>Toob näiteid, milliste tagajärgedeni võivad erinevad otsused viia.</p> <ul style="list-style-type: none"> mõistab enda vastutust oma otsuste ja tegude eest 	<p>Kaaslaste mõju otsustele.</p> <p>Abistav ja kahjustav mõju.</p> <p>Grupi surve.</p> <p>Mõjutamine. Mõjutamise viisid (ähvardamine, äraostmine, nõu andmine, kingituste tegemine, vastuteene ootamine, veenmine).</p> <p>Toimetulek vägivallega, sh kiusamisega, abi saamise võimalused.</p> <p>Vastutus.</p>
<p>Põhimõisted:</p>	
<p>Konflikt, vajadus, väärtus, sisekonflikt, tõhus lahendusviis, ebatõhus lahendusviis, mõjutamine, probleem, grupisurve, koostöö</p>	
<p>Õpistrateegiad:</p>	
<p>põhjus-tagajärg seoste leidmine, tagajärgede analüüsimine, seoste leidmine oma eluga, märkmete abil ja peast meenutamine, kaaslasel selgitamine, teadmiste kasutamise näidisjuhtumite analüüsimisel ja lahendamisel</p>	
<p>Digipädevused:</p>	
<p>Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja hüperlink)</p>	<p>Praktilised tööd:</p>
<p>Eesti keel - loeb teksti, koostab teksti.</p> <p>Kunst - kujundab oma töid.</p> <p>Liikumisõpetus - liikumispausid ja -mängud tundides.</p> <p>Ühiskonnaõpetus - filosoferimine, konfliktide põhjused ja liigid</p>	<p>Rollimängud konfliktide lahendamiseks vajalike osaoskuste kohta.</p>