

<b>TFK ainekava põhikoolile</b>	Ainevaldkond: sotsiaalsed	Õppeaine: <b>inimeseõpetus</b>
Kooliaste: <b>III</b>	Klass: <b>7. kl</b>	Tundide arv: <b>35</b>
<b>Õppeaine kirjeldus:</b>		
<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>Väärtuskasvatuse 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>III kooliastmes käsitletakse tervise ja suhtlemise teemasid, sealhulgas murdeiga ja kehalised muutused, turvalisus ja riskikäitumine, haigused ja esmaabi.</p>		
<b>Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:</b>		
<p>III kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teab, kuidas ühiskond mõjutab inimeste tervisekäitumist, suhtlemist ja õppimist.</li> <li>2. Mõistab inimese arengut murde- ja noorukieas.</li> <li>3. Teab, kuidas kujundada ja hoida positiivset suhtumist iseendasse.</li> <li>4. Väärtustab enese arendamise vajadust ja elukestvat õpet, mõistab oma võimalusi ja vastutust enda elutee kujundamisel.</li> <li>5. On loov ja ettevõtlik.</li> <li>6. Mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, mõistab normide vajalikkust ühiskonnas. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet aktiivse ühiskonnaliikmena.</li> <li>7. Teab, et inimesed erinevad rahvuse, soo, vaimse ja füüsilise suutlikkuse ning vaadete ja usutunnistuste poolest; on erinevuste suhtes salliv.</li> <li>8. Teab, et ühiskond kaitseb laste tervist ja heaolu seadustega.</li> <li>9. Kasutab terviseinfo saamiseks teaduspõhiseid allikaid ja spetsialistide abi.</li> <li>10. Väärtustab positiivseid suhteid, nende loomist ja hoidmist. Mõistab ja aktsepteerib inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise.</li> <li>11. Mõistab ja aktsepteerib seksuaalse arengu individuaalsust, seksuaalse identiteedi erinevaid avaldumisvorme ja seksuaalõigusi.</li> </ol>		

12. Mõistab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikust seost ja neid mõjutavaid tegureid.
13. Mõistab eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõju tervisele ning tervisliku eluviisi ja turvalise käitumise tähtsust igapäevaelus.
14. Väärtustab partnerite vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes. Oskab leida infot seksuaaltervist puudutavate küsimuste kohta.

### TEEMA 1: Inimese areng ja murdeiga

Õpitulemused. Õpilane:	Õppesisu:
Kirjeldab pärilike ja keskkonnategurite, nt elukeskkonna, ümbritsevate inimeste ja hariduse mõju inimese arengule ja otsustele;	Areng, küpsemine, kasvamine, õppimine, pärilikkus, keskkonna mõju, inimese valikud.
Seostab inimese kasvamist ja arengut pärilike ning keskkonnateguritega;	Ühiskonna mõju inimese kasvamisele ja arengule. Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares. Rühmatöö: elukaare etapid.
Selgitab inimese arengut murde- ja noorukieas ning eristab seda täiskasvanueast;	Murde- ja noorukiea iseloomulikud tunnused. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meenutamine: murdeea tunnused tüdrukutel ja poistel. Suguküpsus, menstruaaltsükkel, primaarsed ja sekundaarsed sootunnused, keha muutumine. Igäühel oma tempo.</li> <li>• Lähisuhted - sõprus ja meeldimine. Meeldiv kaaslane, enda meeldivate omaduste nimetamine.</li> <li>• Turvalised suhted - õigused ja kohustused lähisuhetes, noorte kohtinguvägivalla olemus ja abi leidmise võimalused. Juhtumite analüüs, arutelu: kas tegu on turvalise suhtega?</li> </ul> Täiskasvanuks saamine füüsilisest (suguküpsus, aju areng), sotsiaalsest, kultuurilisest ja juriidilisest perspektiivist - arutelu oluliste verstapostide ja seaduste üle, täiskasvanuks saamisega seotud kombed erinevates kultuurides ja Eestis. Aju arengu seos õppimisega, oma aju arengu toetamine.
<b>Põhimõisted:</b>	
Elukaar, murdeiga, areng, küpsemine, kasvamine, õppimine, suguküpsus, primaarne sootunnus, sekundaarne sootunnus, lähisuhe, kohtinguvägivald	
<b>Õpistrateegiad:</b>	

<p>Kasvamise ja arenguga seotud mõistete ja nende selgituste sobitamine, kasvamist ja arengut mõjutavate tegurite rühmitamine keskkondlikeks, pärilikeks ja individuaalseteks, elukaare kujutamine skeemina, elukaare etappide ja nende kirjelduste sobitamine rühmades ning ajatelje koostamine liikumisülesandena, joonis suguelundkonna kohta, skeemi koostamine menstruaaltsükli kohta, mõistete koostamine, juhtumi/õppeteksti põhjal küsimustele vastamine, arutelu väikeses ja suures grupis.</p>	
<p><b>Digipädevused:</b></p>	
<p><b>Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja hüpelink)</b></p>	
<p><a href="#">Lõiminguprojekt "Suhted"</a>          Bioloogia- pärilikkus ja keskkonnategurid, inimese anatoomia ja füsioloogia ning murdeiga.          Ajalugu, maailmaharidus - erinevate kultuuride, sh Eesti kombeid seoses täiskasvanuks saamisega.</p>	<p><b>Praktilised tööd:</b>          Peale õpetajapoolset esitlust võimalus harjutada kondoomi kasutamist mulaažil.</p>
<p><b>TEEMA 2: Inimene, valikud, õnn</b></p>	
<p><b>Õpitulemused. Õpilane:</b></p>	
<p>Selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;          Toob näiteid teguritest, mis kujundavad minapilti ja enesehinnangut;</p>	<p><b>Õppesisu:</b>          Minapilt - kirjeldav ja hinnanguline aspekt minapildist.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loovharjutused eneseanalüüsiks. Enesehinnang, seda madaldavad ja toetavad tegurid, sh kaaslaste tagasiside, kiusamine, õpitud abitus vs agentsus, mõttevead ja negatiivsed mõtted.</li> <li>• Tunnete, mõtete ja käitumise vastastikseose meenutamine.</li> <li>• Harjutused negatiivsete mõtete märkamiseks ja ümbersõnastamiseks.</li> <li>• Sotsiaalmeedia mõju vaimsele tervisele - anonüümne küsitlus klassis sotsiaalmeedia kasutamise teemal menti.com keskkonnas ja ühine tulemustega tutvumine, lühiülevaade sots.meedia ja vaimse tervise seostest teaduskirjanduse põhjal. Abi leidmise võimalused vaimse tervise murede ja nutisõltuvuse korral.</li> </ul>         Positiivse minapildi kujundamine.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positiivsete enesesisestuste harjutused.</li> </ul> </p>
<p>Analüüsib ennast oma väärtuste, isikuomaduste, võimete ja huvide põhjal ning seostab seda valikutega elus;</p>	<p>Eneseanalüüs, väärtused, teadlikud valikud ja vastutus elus.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enesekasvatuse võtted (enesetreening, enesesisendus,</li> </ul> </p>

<p>Analüüsib inimese võimalusi ja vastutust oma elutee kujundamisel;</p>	<p>eneseergutus, eneseveenmine, enesekaristus). Juhtumianalüüsid.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Võimalused enesearenguks, valikud oma elutee kujundamisel. Eesmärgi seadmine ja tegevuskava koostamine endale.</li> <li>• Õppemäng rühmas: väärtuste püramiid.</li> </ul> <p>Positiivne suhtumine endasse ja teistesse kui heaolu alus.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loovülesanne rühmas: tabloo "<a href="#">Asustamata saar</a>".</li> </ul>
<p><b>Põhimõisted:</b></p>	
<p>Minapilt, enesehinnang, eneseanalüüs, eneseareng, enesekasvatus: enesetreening, enesesisendus, eneseergutus, eneseveenmine, enesekaristus, väärtused</p>	
<p><b>Õpistrateegiad:</b></p>	
<p>Kirjalik eneseanalüüs ja visualiseerimisharjutus (tuleviku-mina). Rühmatööna arutelu ja mõttekaardi koostamine plakatil: millised tegurid võivad enesehinnangut madaldada ja tõsta. Eneseanalüüs sotsiaalmeedia kasutamise ja selle mõju kohta enda meeleolule. Õppevideo analüüs kaaslaste tagasiside mõjust ning komplimentide mäng suures grupis. Enesekasvatuse võimaluste kohta mõistekaardi koostamine koos näidetega, näidisjuhtumi analüüs ja lahendamine, tegevuskava koostamine enesearenguks enda valitud valdkonnas kasutades õpitud enesekasvatuse võtet/võtteid (milliseid harjumusi/võimeid sooviksin endas kujundada, eesmärgi sõnastamine, millise enesekasvatuse võttega seda saavutada). Enesetest mõistete kohta.</p>	
<p><b>Digipädevused:</b></p>	
<p><b>Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja hüperlink)</b></p>	<p><b>Praktilised tööd:</b></p>
<p><a href="#">Lõiminguprojekt "Suhted"</a> Eesti keel - enesekirjelduse ja komplimentide kirjutamine.</p>	
<p><b>TEEMA 3: Inimene ja rühm</b></p>	
<p><b>Õpitulemused. Õpilane:</b></p>	<p><b>Õppesisu:</b></p>
<p>mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, toob näiteid rühma kuulumise ja rühmas suhtlemise olulisusest;</p>	<p>Rühm ehk grupp. Erinevad rühmade liigid. Erinevad rollid, reeglid ja normid rühmas.</p>
<p>toob näiteid erinevate rühmade normidest ja reeglitest, mis toetavad ühiselu toimimist;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Miks on normid vajalikud? Väärtuste seos normidega.</li> </ul> <p>Inimeste õigused ja kohustused erinevates rühmades.</p>
<p>analüüsib enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades;</p>	<p>Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed.</p>
<p>kirjeldab rühma mõju käitumisele, sh sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes, demonstreerib õpisisu olulisust toimetulekut rühma survega;</p>	<p>Konformsus. Sõltumatus. Autoriteet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Miks inimesed nõustuvad? Võimu vormid - võimu liigid, juhtimisstiilid.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Otsuste langetamise mudel ja selle abil õppejuhtumite lahendamine.</li> <li>• Toimetulek rühma survega ennast ja teisi kahjustavates olukordades, sh endale kindlaks jäämine, “ei” ütlemine, enesekehtestamine mina-sõnumiga. Rollimäng/dramatiseering.</li> </ul>
<b>Põhimõisted:</b>	
Rühm ehk grupp, primaarne ehk esmane grupp, sekundaarne ehk teisane grupp, väike ehk mikrogrupp, suur makrogrupp, norm, roll, konformsus, sõltumatus, autoriteet, võim	
<b>Õpistrateegiad:</b>	
Skeemi koostamine rühmade liigituse kohta koos seostatud näidetega enda elust; enda rollide kujutamine skemaatiliselt ning eneseanalüüs (mulle kõige olulisemad rollid? Millistes rollides olen hea? Millistes rollides tunnen end ebakindlalt? Milles tahan end arendada, kuidas seda teha?), seoste loomine väärtuste ja normide vahel eluliste näidete põhjal (võistkond, kooli kodukord, seadused), rollimäng/dramatiseering enesekehtestamise oskuse harjutamiseks	
<b>Digipädevused:</b>	
2.1.13. oskab luua sotsiaalmeedia kontot, seadistada kasutajaprofiili, <u>hallata konto sisu</u> ; 2.1.15. teab, kuhu pöörduda abi saamiseks digimaailmas (nt veebikonstaabel, kasutajatugi); 2.5.8. järgib suhtlus- ja käitumisnorme blogipostitustes, sotsiaalmeedia postitustes (sh tägimisel), uudiste portaalides ja videote all kommenteerides; 2.5.9. teab, miks on vaja mõista ja arvestada digisuhtluses kultuuride mitmekesisusega (nt erinevad rahvused, põlvkonnad, vaated, päritolu jne);	
<b>Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja hüperlink)</b>	<b>Praktilised tööd:</b>
<a href="#">Lõiminguprojekt “Suhted”</a> Eesti keel - selge eneseväljendus probleemi kirjeldamisel ja selle lahendamisel. KiVa klassijuhatajatunnid - võimu vormid, kes annab ja võtab võimu kiusajatelt. Konformsus grupis. Toimetulek grupisurvega.	Postri koostamine (positiivne autoriteet), dramatiseering (minietendused rühmades - tõhus toimetulek rühma survega ennast/teisi kahjustavas olukorras)
<b>TEEMA 4: Turvalisus, tervise- ja riskikäitumine</b>	
<b>Õpitulemused. Õpilane:</b>	<b>Õppesisu:</b>
analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida;	Inimese heaolu komponendid (sh vaimne heaolu). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erinevate emotsioonide nimetamine, nende põhjused, toimetulek.</li> <li>• Vaimse tervise vitamiinid.</li> </ul> Laste heaolu mõjutavad tegurid (materiaalne, füüsiline, vaimne, sotsiaalne) kogukonna tasandil.
analüüsib laste heaolu mõjutavaid tegureid oma kogukonnas, teeb ettepanekuid, kuidas kogukonnas paremini seista laste heaolu eest;	

	<p>Lapse ja noore vaimse heaolu tõstmise võimalused koolis ja kogukonnas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sallivus. Diskrimineerimine. Toimetulek kiusamisega.</li> <li>● Küberkiusamise <a href="#">juhtumi analüüs</a> “kuuma tooli” meetodil.</li> <li>● Olulised seadused seoses sotsiaalmeedia kasutamise, nt Isikuandmete kaitse seadus §4, §5, §10, §11 lõiked seoses isikuandmete töötlemisega; Karistusseadustik nt §157, §158.</li> </ul>
<p>analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil;</p>	<p>Uimastitega seotud riskikäitumise ennetamine indiviidi tasand: tõhusad sotsiaalsed oskused ja keeldumisoskused.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Eneseanalüüsi ülesanne: kes mind mõjutab?</li> <li>● Uimastitega seotud <a href="#">mõisted</a> (uimasti, legaalne ja illegaalne uimasti, passiivne suitsetamine, võõrutusnähud, üledoos, sõltuvus).</li> <li>● Uimastiseotuse astmed.</li> <li>● Rühmatööna ettekanded uimastite (alkohol, nikotiinitooted, energiajoogid, narkootikumid, nt kanep, kahjulikust mõjust füüsilisele ja vaimsele tervisele)</li> <li>● Normatiivsete uskumuste küsimärgi alla seadmine - ennustamine ja võrdlemine statistikaga. Arvamuse ja fakti eristamine.</li> <li>● <a href="#">Riski- ja kaitsefaktorid</a> seoses uimastite tarbimisega.</li> </ul> <p>Uimastitega seotud riskikäitumise ennetamine: kogukonna ja ühiskonna tasand.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tutvumine seadustega: tubakaseadus, alkoholiseadus, narkootiliste ja psühhotoopsete ainete ning nende lähteainete seadusega.</li> </ul> <p>Uimastite tarvitamise negatiivne mõju aju arengule ja selle seos 21. sajandi oskustega. TAI õppevideod “<a href="#">Kuidas aju täiskasvanuks saab?</a>”, “<a href="#">Alkohol ja 21. saj</a>”. Uimastitest hoidumise eelised.</p>

<p>Toob näiteid seadustest, mis kaitsevad laste õigusi, tervist ja heaolu, ning analüüsib õiguste ja kohustuste seoseid;</p>	<p>Lapse õigused ja kohustused peres, koolis ja ühiskonnas.  Lapse õiguste alusdokumendid ja lapse õigused: ÜRO lapse õiguste konventsioon, lastekaitseseadus, lasteombudsman.  Laste ja noorte õigusi, tervist ja heaolu kaitsevad seadused.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Maailmahariduslikud õppetegevused</a> laste õiguste mõistmiseks ja laste õiguste tagamise uurimiseks: rääkivad pildid, samm ette.</li> <li>• Vördõiguslikkus.</li> </ul>
<p>Heaolu, vaimne tervis, emotsioon, sallivus, diskrimineerimine, kiusamine, 21. sajandi oskused, uimastid, legaalne uimasti, illegaalne uimasti, võõrutusnähud, sõltuvus, üledoos, passiivne suitsetamine, inimõigused, laste õigused, võrdõiguslikkus</p>	
<p><b>Õpistrateegiad:</b></p>	
<p>Suhetega seotud juhtumite analüüsimine turvalisuse seisukohalt ja lahenduste leidmine erinevatel meetoditel - tekstist vastuse leidmine, arutelu väikerühmas, arutelu suures rühmas, küsimuste koostamine, “Kuuma tooli” meetod; ajurünnakud lahenduste leidmiseks; rühmatööna juhtumi ja sobiva uimastitega seotud mõiste seostamine, individuaalselt mõiste ja selgituse ühendamine, infootsing internetist rühmades, märkmete tegemine ja info esitamine ettekandena; ettekande ajal kirjalike märkmete tegemine vastates püstitatud eesmärgile; paaritöö - seoste leidmine õiguste ja kohustuste vahel; seostamine varasemate teadmiste ja oma eluga (riski- ja kaitsefaktorid; seadused); eelnevate teemade peast või märkmete abil meenutamine (laste õiguseid kaitsevad seadused, millega seni on tutvunud),</p>	
<p><b>Digipädevused:</b></p>	
<p>1.1.18. tunneb erinevaid veebipõhiseid andmebaase ja keskkondi, kust infot leida;  1.2.8. leiab internetist asjakohased allikmaterjalid, võrdleb neid ning põhjendab nende usaldusväärsust;  2.4.4. loob vajadusepõhise koostöögrupi sobivas veebikeskkonnas;  2.4.6. annab kaasõppijate loodud digisisule tagasisidet.</p>	
<p><b>Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja hüperlink)</b></p>	<p><b>Praktilised tööd:</b></p>
<p>Bioloogia - inimese füsioloogia seoses uimastite mõjuga.  Ühiskonnaõpetus - kohaliku elu kujundamine, kohaliku omavalitsuse töö. Laste õigused ja nende kaitse.  Geograafia: rahvastik ja majandus (maailmaharidus: laste õiguste tagamine erinevates maailma paigus).</p>	<p>Rühmatööd (infootsing, vormistamine, ettekande ja tagasiside kaaslastele): kofeiini sisaldavate energijookide, alkoholi, nikotiinitoodete (nt e-sigarett, tubakapadjad, sigaretid), narkootikumide (nt kanep) negatiivne mõju füüsilisele ja vaimsele tervisele.  Loovtegevus rühmades: rääkivad pildid (lapse õiguse konventsiooni tundma õppimine)  Maailmahariduslik õppemäng “Samm ette” koos aruteluga.</p>