

Inimeseõpetuse ainekava põhikooli III kooliaste

Inimeseõpetuse üldeesmärk on aidata kaasa õpilase sotsiaalses elus vajalike toimetulekuoskuste arengule, mille elluviimiseks kujundatakse õpilases terviklikku isiksust, sotsiaalset kompetentsust, terviseteadlikkust ja üldinimlikke väärtusi.

7. klass 1 tund nädalas, 35 tundi aastas

Teemad	Õpitulemused
1. Inimese elukaar ja murdeea koht selles	Õpilane: 1) iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseeast 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 eluteed kujundades; 4) kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja - karistust ning enesesisendust.
2. Inimese mina	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 enesekasvatust ning toob näiteid enesekasvatuse võtete kohta; 5) kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi; 6) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise.
3. Inimene ja rühm	Õpilane: 1) iseloomustab erinevaid rühmi ja toob näiteid enda kuuluvuse kohta erinevatesse rühmadesse; 2) võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades; 3) mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ning korraldamisel; 4) kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi; 5) demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega; 6) selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes.
4. Turvalisus ja riskikäitumine	Õpilane: 1) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, ohuolukordade ärahoidmine, ei ütlemine, kehtestav käitumine, abi andmine ja abi kutsumine; 2) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise

	<p>kiusamise ja vägivalda korral;</p> <p>3) eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid ning tähtsustab seaduste rolli laste tervise kaitsel;</p> <p>4) kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju tervisele.</p>
<p>5. Inimese mina ja murdeea muutused</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi;</p> <p>2) selgitab, milles seisneb suguküpsus;</p> <p>3) kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks;</p> <p>4) selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist;</p> <p>5) kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist;</p> <p>6) kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes; selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.</p>
<p>Lõimig: ühiskonnaõpetuse, ajaloo, emakeele, kirjanduse, bioloogia, kunsti-, muusikaõpetuse, keemia, geograafia ja kehalise kasvatusena.</p> <p>Digipädevused:</p> <p>1.3. Teabe salvestamine ja taasesitlemine: õpilane korrastab ja töötleb seatud eesmärgist lähtuvalt enda või teiste loodud digitaalset materjali;</p> <p>2.1. Suhtlemine digivahenditega: õpilane haldab, kustutab, kopeerib ja arhiveerib eesmärgist lähtuvalt eri tüüpi sõnumeid ning arutelusid;</p> <p>2.6. Digitaalse identiteedi haldamine: õpilane kasutab turvaliselt ja eetilisel oma digitaalset identiteeti ning on digisuhtluses võõrastega ettevaatlik (libaidentiteet);</p> <p>3.2 Uue teadmise loomine: uut teadmist esitades taaskasutab ja lõimib õpilane olemasolevaid digitaalseid materjale; loob oma õpitulemuste esitlemiseks digitaalseid õpimappe;</p> <p>3.3. Autoriõigus ja litsentsid: õpilane vormistab töö nõuetekohaselt, viidates allikatele tekstis korrektselt;</p> <p>4.1. Seadmete kaitsmine: õpilane kasutab digitehnoloogiat eesmärgipäraselt ja riske arvestades;</p> <p>4.3. Tervise kaitsmine: õpilane analüüsib tehnoloogia mõju igapäevaelule ja keskkonnale, otsides tasakaalu digikeskkonna ja füüsilise keskkonna kasutamise vahel;</p> <p>5.2. Vajaduste väljaselgitamine ja tehnoloogiliste lahenduste leidmine: õpilane kasutab sihipäraselt ja loovalt digitehnoloogia võimalusi elulisi nähtusi/probleeme lahendades ning oma õppimist tõhustades;</p> <p>5.3. Innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine: õpilane rakendab digitehnoloogia võimalusi eneseväljenduses ja teadmiste loomises.</p> <p>Ettevõtlikkuspädevus: teadusmõisteline mõtlemine, probleemilahendus, keskkonna mõistmine; planeerimine.</p> <p>Klassiväline õpe: võimalusel muuseumitunnid Tervishoiumuuseumis, Politseimuuseumis või raamatukogutunnid.</p>	

Teemad	Õpitulevused
1. Tervis	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost; 2) kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt; 3) analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid viise, kuidas langetada otsuseid tervisega seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega; 4) analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärust; 5) analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu; 6) analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele; 7) analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele; 8) selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele; 9) oskab plaanida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana; 10) selgitab stressi olemust, põhjusi ja tunnuseid; 11) kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest, teab abi ja toetuse võimalusi; 12) kirjeldab kriisi olemust ning seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.
2. Suhted ja seksuaalsus	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis; 2) demonstreerib õpituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine; 3) väärtustab tundeid ja armastust suhetes; 4) selgitab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning tunnete osa selles arengus; 5) kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise; 6) selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes; 7) selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele; 8) kirjeldab tõhusaid rasestumisvastaseid meetodeid; 9) kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi; 10) teab, mis on HIV ja AIDS; teab HIVi nakatumise teid ning nakatumise vältimise võimalusi; 11) eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest;

	<p>12) väärtustab vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes ning kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi;</p> <p>13) nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise küsimustes.</p>
3. Turvalisus ja riskikäitumine	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule; 2) kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ja neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil; 3) kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb; 4) kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades; 5) teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral; 6) demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid õnnetusjuhtumite ja traumade korral (nt kuumakahjustus, teadvusekaotus, südameseiskumine, uppumine jne).
4. Inimene, valikud ja õnn	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus; 2) mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.
<p>Lõimig: ühiskonnaõpetuse, ajaloo, emakeele, kirjanduse, bioloogia, kunsti-, muusikaõpetuse, keemia, geograafia ja kehalise kasvatusena.</p> <p>Digipädevused:</p> <p>1.2. Teabe hindamine: hindab kriitiliselt leitud teabe asjakohasust, usaldusväärsust ja terviklikkust;</p> <p>1.3. Teabe salvestamine ja taasesitlemine: õpilane korrastab ja töötleb seotud eesmärgist lähtuvalt enda või teiste loodud digitaalset materjali;</p> <p>2.1. Suhtlemine digivahenditega: õpilane haldab, kustutab, kopeerib ja arhiveerib eesmärgist lähtuvalt eri tüüpi sõnumeid ning arutelusid;</p> <p>2.6. Digitaalse identiteedi haldamine: õpilane kasutab turvaliselt ja eetilisele oma digitaalset identiteeti ning on digisuhtluses võõrastega ettevaatlik (libaidentiteet);</p> <p>3.2 Uue teadmise loomine: uut teadmist esitades taaskasutab ja lõimib õpilane olemasolevaid digitaalseid materjale; loob oma õpitulemuste esitlemiseks digitaalseid õpimappe;</p> <p>3.3. Autoriõigus ja litsentsid: õpilane vormistab töö nõuetekohaselt, viidates allikatele tekstis korrektselt;</p> <p>4.1. Seadmete kaitsmine: õpilane kasutab digitehnoloogiat eesmärgipäraselt ja riske arvestades;</p> <p>4.3. Tervise kaitsmine: õpilane analüüsib tehnoloogia mõju igapäevaelule ja keskkonnale, otsides tasakaalu digikeskkonna ja füüsilise keskkonna kasutamise vahel;</p> <p>5.2. Vajaduste väljaselgitamine ja tehnoloogiliste lahenduste leidmine: õpilane kasutab sihispäraselt ja loova digitehnoloogia võimalusi elulisi nähtusi/probleeme lahendades ning</p>	

oma õppimist tõhustades;

5.3. Innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine: õpilane rakendab digitehnoloogia võimalusi eneseväljenduses ja teadmiste loomises.

Ettevõtlikkuspädevus: teadusmõisteline mõtlemine, probleemilahendus, keskkonna mõistmine; planeerimine.

Klassiväline õpe: võimalusel muuseumitunnid Tervishoiumuuseumis, Politseimuuseumis; ainetund Tervisekeskuses, Noorte nõustamiskeskuses, Päästeametis või raamatukogus.