

Inimeseõpetus

III kooliaste (7. - 9. klass)

7. klass

Õpisisu

Inimese elukaar ja murdeea koht selles

- Areng ja kasvamine. Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid.
- Inimese elukaar. Murde- ja noorukiea koht elukaares.
- Inimene oma elutee kujundajana.
- Enesekasvatuse alused ja võimalused.
- Vastutus seoses valikutega.

Inimese mina

- Minapilt ja enesehinnang.
- Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine.
- Konfliktide vältimine ja lahendamine.

Inimene ja rühm

- Erinevad rühmad ja rollid. Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus.
- Reeglid ja normid rühmas. Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid.
- Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed.
- Hoolivus rühmas. Rühma surve ja toimetulek sellega.
- Sõltumatus, selle olemus.
- Autoriteet.

Turvalisus ja riskikäitumine

- Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus. Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega.
- Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid.
- Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju.

Inimese mina ja murdeea muutused

- Varane ja hiline küpsemine – igaühel oma tempo.
- Muutunud välimus.
- Nooruki põhimured küpsemisperioodil.
- Suguküpsus. Naiselikkus ja mehelikkus.
- Soorollid ja soostereotüübid.
- Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi.
- Vastutus seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine.

Õnn

- Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.

Õpitulemused

Inimese elukaar ja murdeea koht selles

Õpilane

- iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseast täiskasvanuikka;
- kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid;
- toob näiteid inimesevõimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma elutee kujundajamisel;
- kirjeldab põhilisi enesekasvatusevõtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust.

Inimese mina

Õpilane

- selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;
- kirjeldab positiivse endassesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi;
- asutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrares;
- väärtustab võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada ning toob nende kohta näiteid;
- kirjeldab inimeste erinevaid iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi ning mõistab toetavate suhete rikastavat iseloomu;
- kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;
- demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise.

Inimene ja rühm

Õpilane

- iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi;
- kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele;
- mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ning korraldamisel;
- võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi;
- kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi;
- demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega;
- selgitab sõltumatus ja autoriteedi olemust inimsuhetes;
- väärtustab inimsuhteid toetavaid reegleid ja norme.

Turvalisus ja riskikäitumine

Õpilane

- demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus;
- demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalda korral koolis.
- eristab legaalseid ning illegaalseid uimasteid;
- kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele.

Inimese mina ja murdeea muutused

Õpilane

- kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi;
- selgitab, milles seisneb suguküpsus;
- kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks;
- selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist;
- kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ning armumist;
- kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes;
- selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid

Õnn

Õpilane

- mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.

8. klass

Õpisisu

Tervis

- Tervis kui heaoluseisund.
- Terviseaspektid: füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Terviseaspektide omavahelised seosed.
- Eesti rahvastiku tervisenäitajad.
- Tervislik eluviis ning sellega seonduvate valikute tegemine ja vastutus. Tegurid, mis mõjutavad tervisega seotud valikuid.
- Tervisealased infoallikad ja teenused. Tervise infoallikate usaldusväärsus.
- Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik. Toitumise mõju tervisele. Toitumist mõjutavad tegurid.
- Vaimne heaolu. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad.
- Stress. Stressorid. Stressi kujunemine. Stressiga toimetulek.
- Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras.
- Abistamine, abi otsimine ja leidmine.

Suhted ja seksuaalsus

- Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja katkemine. Suhete väärtustamine. Armastus.
- Seksuaalsuse olemus: lähisuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne nauding, soojätkamine. Seksuaalne areng. 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.

Turvalisus ja riskikäitumine

- Levinumad riskikäitumise liigid.
- Riskikäitumise mõju inimese tervisele ja toimetulekule.
- Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetuleku.
- Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad vääruskumused. Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid. Sõltuvuse kujunemine. Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades

Inimene ja valikud

- Huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud.
- Edukus, väärtushinnangud ja prioriteetid elus.
- Mina ja teised kui väärtus

Õpitulemused

Tervis

Õpilane

- kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost;
- analüüsib enda tervise seisundit;
- kirjeldab tähtsaid tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt; analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpitu olukorras terviseid

viise otsuste langetamisel tervisega seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega;

- analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärsus;
- selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele; oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana;
- analüüsib oma igapäevatoidu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele; analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;
- teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu.
- selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid;
- kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest; kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi

Suhted ja seksuaalsus

Õpilane

- kirjeldab viise, kuidas luua ning säilitada mõistvaid, toetavaid ja lähedasi suhteid sotsiaalse tervise kontekstis;
- kirjeldab tunnete ja läheduse jagamise viise; selgitab, milles seisneb partnerite vastutus seksuaalsuhetes;
- demonstreerib õpitu olukorras oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele: üksteise aitamine, jagamine, koostöö, teineteise eest hoolitsemine;
- väärtustab tundeid ja armastust suhetes ning vastutustundlikku käitumist seksuaalsuhetes;
- selgitab seksuaalsuse olemust seksuaalse arengu ja individuaalsust ning tunnete osa selles arengus;
- selgitab soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ning tervisele;
- kirjeldab, millised on tõhusad rasestumisvastased meetodid noortele;
- kirjeldab seksuaalõigusi kui seksuaalsusega seotud inimõigusi;
- kirjeldab, millised käitumisviisid aitavad ära hoida nakatumist seksuaalsel teel levivatesse haigustesse;
- kirjeldab seksuaalsel teel levivate haiguste ärahoidmise võimalusi;
- teab, mis on HIV ja AIDS ning HIVi nakatumise teid ja võimalusi nakatumist vältida;
- eristab HIVi ja AIDSi müüte tegelikkusest;
- nimetab, kuhu saab pöörduda abi ja nõu saamiseks seksuaaltervise teemadel.

Turvalisus ja riskikäitumine

Õpilane

- kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi ning mõju inimese tervisele ja toimetulekule;
- kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ning sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil;
- kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb;
- kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades;
- teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral;
- demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral.

Inimene ja valikud

Õpilane

- analüüsib ennast oma huvide, võimete ja iseloomu põhjal ning seostab seda valikutega elus.