

INIMESEÕPETUSE AINEKAVA 1.–3. KLASSILE

1. Õppetegevus

1.1. I kooliastme teemade valikul on lähtunud printsibist lähemalt kaugemale. I kooliastmes on otstarbekas alustada emotsionaalsel tasandil isamaalist kasvatust; inimestevaheliste erinevuste käsitlemist väärtuste, mitte puudustena; tervislike eluviiside väärtustamist ja sellega seonduvaid konkreetseid harjumusi. Seega juhatab õpetus I kooliastmes sisse nii inimese- kui ka ühiskonnaõpetuse algtõdedesse. Tutvustatakse põhimõisteid ja õpitakse neid kasutama.

1.2. Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamatest komplitseeritumateks, ent peavad aine objektist lähtuvalt olema õpilase jaoks mõistetavad ja tähenduslikud – toetama arusaama õpitava vajalikkusest. I kooliastmel on otstarbekas kõnelda ajast ja lubadustest kinnipidamisest, kuulamisoskusest. Eakohane on vestlus, millega selgitatakse välja õpilaste teadmised käsitletavas küsimuses, julgustatakse neid sõna võtma, kujundatakse kaaslaste eesmärgistatud jälgimise ning üksteisega arvestamise oskust. Keerukamate küsimuste käsitlemisel on kõige otstarbekam õpetaja jutustus. Õpetaja saab õpilase mõttetööd juhtida vestluse ja vestlema ärgitavate tekstide abil (jutustades lugusid tegelikust elust või suunates õpilasi lugema, samuti meenutades vajalikke situatsioone lapse kogemustest või kirjandusest). Sel kombel saab lapse ette tuua probleemülesanded, millele vastuste otsimine võib toimuda individuaalselt, rühmatööna või ühises arutluses. Loovtööd, eriti joonistamine käsitletavatel teemadel (nt ennast, perekonda, kodu, sõpru jne) aitavad probleemidesse süveneda. Soovitav on kaasa haarata ka lapsevanemaid (eestkostjaid, hooldajaid). Koduülesannetena võib õpilastel paluda esitada küsimusi vanematele või isegi vanavanematele. Inimeseõpetuse ainete õpetamisel kasutatakse aktiivõppe meetodeid: rühmatööd, arutlusi, samuti praktilisi õppusi ja õppekäike. Soovitav on kasutada rollimänge, eriti suhtlemis- ja käitumisoskuste harjutamiseks. Kogu ainekäsitus on võimalikult elulähedane.

2. Õppesisu

2.1. MINA. *Mina* erinevused ja sarnasused teiste inimestega. Igaühe individuaalsus ja väärtuslikkus. Eneseteadvus ja enesehinnang. Lapse õigused, kohustused ja kaitse.

2.2. MINU KEHA. Keha eest hoolitsemine. Terve ja haige inimene. Tervislik eluviis. Isiklik hügieen. Ohud tervisele. Abi saamise võimalused. Esmaabi. Liikumine ja tervis. Kahjulikud harjumused.

2.3. MINA JA MEIE:

- minu ja teiste vajadused. Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Üksteise eest hoolitsemine ja teiste aitamine. Sallivus. Oskus panna end teise olukorda. Oma vigade ja süü tunnistamine. Vabandamine. Leppimine. Ausus ja õiglus vastukaaluks ebaõiglusele, kaebamisele ja tagakiusamisele. Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega. Muredest rääkimine ja oma tunnete väljendamine. Abi otsimise ja leidmise võimalused;

- minu hea ja halb käitumine, õige ja vale käitumine. Käitumine, selle mõju ja tagajärjed. Käitumisreeglid. Käitumisnormide tähendus ja vajalikkus koolis, kodus ja väljaspool kodu;
- mäng ja töö. Õppimine. Meeskonnatöö tähtsus ja reeglid: tähelepanelikkus, teistega arvestamine, tööjaotus, kohusetunne, jagatud vastutus. Keeldumine kahjulikust/kahjustavast ühistegevusest.

2.4. MINA JA MINU PERE. Vanemad, õed, vennad. Vanavanemad ja teised sugulased. Sugupuu. Pereliikmete rollid. Abivalmidus, kohuse- ja vastutustunne. Pereliikmetega arvestamine. Pereliikmete lahkumine ja lein. Uus pereliige. Vanemate töö. Kodused tööd. Kodu traditsioonid. Koduümbus. Naabrid ja naabruskond. Kodutus. Lastekodu.

2.5. INIMENE JA TEAVE, AEG JA ASJAD:

- teave ja teabeallikad, nende kasutamine. Reklaami eesmärk ja mõju;
- aja planeerimine, oma tegevuse kavandamine, täpsus, lubadused, vastutus. Hinnangu andmine oma tegevusele;
- minu oma, tema oma, meie oma. Asja väärtus ja hind. Suhtumine asjadesse ja teiste töösse. Raha. Raha teenimine, hoidmine, kulutamine, laenamine. Arvestamine teiste inimeste vajadustega. Kulutuste planeerimine.

2.6. MINA JA TURVALISUS:

- ohud: tuleohutus, looduslikud ohud ja ohtlikud ained ning abi kutsumine. Võõras ümbus ja võõraga kaasaminek. Ahistamise probleem;
- liiklusreeglid. Politsei. Laste usaldustelefon. Turvakodu. Sotsiaalne hädaabi.

2.7. EESTIMAA MEIE KODUNA. Küla. Vald. Linn. Maakond. Riik ja selle kaitse. Seadused kui ühiskonnaelu reeglid. Eesti Vabariigi ja kodukoha sümbolid. Riigikogu. Valitsus. President. Eestimaa rikkus: loodus, inimesed, kultuur, haridus. Elukutsed. Kodukoha ja Eesti riigi tuntud inimesed. Tavad, pühad ja kombad. Eesti vähemusrahvused. Naaberriigid. Meie välismaal ja teised meie hulgas. Sallivus erinevate kultuuride ja rahvuste suhtes.

3. Õpitulemused

3. klassi lõpetaja:

- teab, kuidas hoida tervist;
- teab, mis on ennastkahjustav käitumine;
- oskab ohuolukorras abi kutsuda;
- teab, mis on perekond, kodu, kodukoht, kodumaa, riik;
- teab kodukoha ja Eesti riigi tuntud inimesi;
- tunneb Eesti riigi sümboleid ja lähemaid naaberriike;
- teab kõlbelise käitumise norme ja käitumisreegleid;
- oskab suhelda ja käituda, teistega arvestada;
- teab, mis on ausus, õiglus, kohustused ja vastutustunne;
- oskab teha koostööd, suhelda ja teistega arvestada;
- oskab anda hinnangut oma tegevusele;
- oskab planeerida oma aega ja tegevusi;
- oskab hinnata asjade ja raha väärtust;
- teab, et inimesed, nende arvamused, hinnangud ja väärtused on erinevad;
- mõistab oma õigust jääda eriarvamusele ja keelduda ühistegevusest, kui see on ennastkahjustava iseloomuga;
- oskab leida vajalikku infot erinevatest teabeallikatest.

INIMESEÕPETUSE AINEKAVA 4.–6. KLASSILE

1. Õppetegevused

1.1. II kooliastmel on inimeseõpetuse sisuks tervisekasvatus ning sotsiaalse kompetentsuse arendamine. See on vanus, mil laps vajab abi oma arenguliste muutustega toimetulekuks. Samas on sobiv aeg võtta kokku ja teadvustada I kooliastmes omandatud inimese tervist puudutav teave.

1.2. II kooliastmes võib õpilastele anda ülesande koostada õpimappe ja teha uurimistöid. Õppekäikudel eelnevate juhendite alusel kogutud materjali läbitöötamine ja arutelu aitavad käsitletavatesse teemadesse süveneda ja muudavad õpetuse elulähedasemaks. Võib ära kasutada õpilaste varasemat lugemust, samas suunata neid lugema kirjandust, kust käsitletava teema kohta midagi mõtlemapanevat leiab.

1.3. Eriti olulised on inimeseõpetuse õpetamisel aktiivõppe meetodid: rühmatööd, rollimängud (nt konfliktide lahendamine, «ei» ütlemine jne), diskussioonid, arutlused. Võib kasutada ka vanemate või muude oluliste inimeste intervjuerimist, mis aitab tajuda sugupõlvade järjepidevust.

2. Õppesisu

2.1. Tervisekasvatus

2.1.1. TERVIS. Tervise olemus. Tervist mõjutavad tegurid. Tervise hindamine.

2.1.2. TERVISLIK ELUVIIS. Tervisliku eluviisi komponendid. Päevakava. Keha puhtus. Karastamine.

2.1.3. VAIMNE TERVIS. Vaimse tervise komponendid. Positiivne mõtlemine.

2.1.4. TERVISLIK TOITUMINE. Minu toiduvalik ja mis seda mõjutab. Tervisliku toitumise põhimõtted. Minu tervislik päevamenüü.

2.1.5. KEHALINE AKTIIVSUS. Kehalise aktiivsuse vormid. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Enesetestimine. Sobiva spordiala valik. Tippsport.

2.1.6. SOOLINE ARENG. Küpsemine. Kehaline areng ja muutused suhetes vastassugupoolega. Seksuaalsus.

2.1.7. UIMASTID. Uimastite liigitus, üldiseloomustus ja mõju organismile. Käitumine uimastitega seotud situatsioonides.

2.1.8. ÕNNETUSJUHTUMID. Õnnetusjuhtude vältimine. Ohutu käitumine koolis, kodus, tänaval ja õues.

2.1.9. ESMAABI. Esmaabi põhimõtted ja oskused tegutsemiseks. Esmaabi erinevates olukordades. Koduapteek.

2.1.10. HAIGUSED. Enamlevinud haigused ja nende ennetamine. Nakkuslikud ja mittenakkuslikud haigused. Allergia. Vaksineerimine. Sugulisel teel levivad haigused. AIDS. Meditsiiniabi. Sinu kui abisaaja õigused ja kohustused.

2.1.11. KESKKOND JA TERVIS. Tervislik elukeskkond. Füüsilised ja psühhosotsiaalsed tingimused tervise tagamiseks.

2.2. Suhtlemisõpetus

2.2.1. INIMENE SOTSIAALSETES SUHETES. Vajadused. Vajaduste hierarhia. Inimene sotsiaalsetes suhetes kaasinimestega. Väärtused ja väärtuste hierarhia. Hariduse omandamine kui väärtus. Kõlblusnormid.

2.2.2. SUHTLEMINE TEISTEGA. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Suhtlemisakt. Aktiivne kuulamine. Tunnete väljendamine. Eneseavamine inimestevahelistes suhetes.

2.2.3. SUHTLEMINE ISEENDAGA. *Mina*-pilt. Enesehinnang. Eneseanalüüs. Oma väärtuste selgitamine ja väärtusorientatsiooni kujunemine. Konfliktid iseendaga.

2.2.4. ENESEKEHTESTAMINE JA ENESEKONTROLL. «Ei» ütlemine. Agressiivne, ennastkehtestav ja alistuv käitumine. Teistest hooliv käitumine vastukaaluks agressiivsele käitumisele. Vabandamine ja süüteo ülestunnistamine. Enesekontroll ja enesepiiramine.

2.2.5. KONFLIKTID. Konfliktide olemus ja põhjused. Efektiivsed ja ebaefektiivsed konfliktide lahendamise teed. Kriitikaga hakkamasaamine. Läbirääkimiste pidamine.

2.2.6. KRIIS. Kriisi olemus. Põhjused. Kriisi kulg. Reaktsioonid ja käitumine kriisiolukorras. Šokiseisund ja sellega hakkamasaamine. Kriisiabi. Nõustamisabi võrgustik. Psühholoogilise nõustamise võimalused noortele.

2.2.7. SOTSIAALNE KOMPETENTSUS. Üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Efektiivsed ja ebaefektiivsed sotsiaalsed oskused. Sõprus. Empaatia. Vastutus. Eakaaslaste mõju. Konformsus ja sõltumatus. Sõltumatu inimese sõltuvus teistest inimestest. Toetus ja abi teistelt inimestelt.

2.2.8. PROBLEEMIDE LAHENDAMINE. Erinevate alternatiivsete käitumisviiside leidmine probleemide lahendamisel. Tagajärgedest mõtlemine. Vahend-eesmärk-mõtlemine. Sotsiaalsete dilemmade lahendamine.

2.2.9. ERINEVUSTE AKTSEPTEERIMINE. Sallivus enda ja teiste vastu. Individuaalsed erinevused. Erivajadustega inimesed. Soolised erinevused. Erinevused multikultuurilises ühiskonnas.

2.2.10. POSITIIVNE MÕTLEMINE. Positiivne *mina*-pilt. Terviklik mina.

3. Õpitulemused

6. klassi lõpetaja:

- teab inimese murdeas toimuvaid muutusi;
- teab, mis on tervis, ja oskab järgida tervislikku eluviisi (tervise ohutegurid, traumade vältimine, hädaabi teenused), oskab anda esmaabi;
- teab erinevaid terviseriske ja uimastite kahjulikku mõju inimorganismile;
- teab olulist seksuaalelust ja suguhaigustest;
- teab efektiivseid suhtlemis- ja käitumisviise;
- teab konfliktide võimalikke põhjusi;
- oskab ennast väärtustada, oma võimeid ja käitumist hinnata;
- mõistab, et inimesed on erinevad, oskab teistega arvestada ja teeb koostööd;
- austab kõlbelisi väärtusi ja üldinimlikke põhimõtteid.

INIMESEÕPETUSE AINEKAVA 7.–9. KLASSILE

1. Õppetegevus

1.1. Isiksuse arengu seaduspärasusi arvestades on III kooliastmel eriti oluline inimese identiteedi, enesekasvatuse ja kõlbeliste normidega seostuv. Sel perioodil vajab õpilane iseendaga tegelemise võimalust, soovib rääkida iseendast ja oma probleemidest, väärtustab iseennast isiksusena. Samas vajab murdeeline teadmisi tervislikust eluviisist ja ohtudest tervisele, mida rakendada igapäevases käitumises.

1.2. Õpilastele on soovitatav anda senisest enam iseseisvat tööd, arvestada õpilaste individuaalseid iseärasusi, nende tugevaid ja nõrku külgi ning probleeme. Tehtud töödest kokkuvõtete tegemiseks on soovitatav kasutada rühmatööd, lasta õpilastel üheskoos probleemsituatsioonidele ja kõlbelistele dilemmadele vastuseid otsida. Selles vanuses õpilane on oma isiksusest väga huvitatud, seega sobivad hästi mitmesugused testid ja ankeedid (tuleb olla ettevaatlik tulemuste interpreteerimisel, murdeelised kalduvad liiga kergesti tegema laiaulatuslikke üldistusi). Kasutatavad on uurimuslikku laadi projektid, õpimapid, võib-olla ka raamatute vms kirjutamine, illustreerimine ja retsenseerimine.

1.3. Mida vanemate õpilastega on tegemist, seda enam võib toetuda nende lugemusele ja elulistele tähelepanekutele. Vestlus ja diskussioonid ühendavad III kooliastmes nagu eelmisteski kõiki muid meetodeid. Inimeseõpetuse õpetaja mõistvus ja sallivus kõikide õpilaste suhtes on seega eriti oluline. Demokraatliku ja sõbraliku õhkkonna puhul on arutluste kasutegur suurem, samas on võimalik ka rollimängude ulatuslikum kasutamine ja kommenteerimine.

2. Õppesisu

2.1. INIMESE ELUKAAR JA MURDEEA KOHT SELLES. Areng ja kasvamine. Inimese elukaar ja selle perioodid. Murde- ja noorukiiga. Inimese võimalused ise oma eluteed kujundada. Enesekasvatuse alused ja probleemid.

2.2. INIMENE JA TEMA SOTSIAALNE KÄITUMINE. Erinevad grupid ja indiviidi osa nendes. Kooselu normid ja seadused. Juhtimine, võim ja autoriteet grupis.

2.3. INIMENE JA TEMA TERVISLIK ELUVIIS. Tervisliku eluviisi sisu ja vormid. Tervisliku eluviisi kujundamine. Tervist tugevdavad ja kahjustavad tegurid. *Välise mina* aktsepteerimine *tervikliku mina* aspektina. Ohud ja probleemid seoses *füüsilise minaga*.

2.4. TERVISEOHUD. Erinevad uimastid ja nende tarvitamisest tulenevad tervise-, sotsiaalsed ja juriidilised riskid. Uimastiseotuse olemus. Sõltuvus. Käitumine ja otsuste langetamine uimastitega seotud olukordades. Abi saamise võimalused.

2.5. HAAVUV, HAAVAV JA HAAVATAV MURDEEALINE. Suhtlemise ABC. Suhtlemise tasemed. Suhtlemine eakaaslastega ja sõpradega. Konfliktid suhetes. Sallivus suhetes. Stressiga toimetulek.

2.6. TÛTARLAPSEST NEIUKS, POISIST NOORMEHEKS. Varajane ja hiline kÛpsemine – igãuhel oma tempo. Nooruki pÕhimured kÛpsemisperioodil. Neiu, keda noormehed hindavad, ja noormees, keda neiud hindavad. Seksuaalhuvi tãrkamine ja ilmnemine. Vabadus valida. Vastutus seksuaalsuhetes. Pereplaneerimine.

2.7. UUED SUHTED PEREKONNAGA. Murdealise õigused ja kohustused. Arusaamatused ja konfliktid kodus. Konfliktide ennetamine ja lahendamine. Sõltumatus, selle olemus.

2.8. ESIMESED KIINDUMUSED. Kiindumussuhete olemus. Noorukite kiindumussuhted. Kãimine. Lahkuminekuga tragõõdia.

2.9. ÕNN. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.

3. Õpitulemused

Põhikooli lõpetaja:

- oskab hinnata oma võimeid, võimalusi ja rolle;
- mõistab, et inimesed on erinevad;
- tunneb kooselu norme ja seadusi, tunnetab oma kohta teiste hulgas;
- mõistab üldinimlike kõlblusnormide tähtsust ja tähendust inimühiskonnas;
- teab, missugused muudatused toimuvad murdeas, mõistab murdeea eripära teiste eluperioodide seas;
- teab, kuidas toimub suguline kÛpsemine, olulist seksuaalelust ja raseduse vãltimise võimalusi;
- tunneb peamisi tervist tugevdavaid ja kahjustavaid tegureid ning terviseriske, stressiga toimetuleku võimalusi, oskab oma tervislikku seisundit jälgida ja hinnata