

# **Ainekava**

## **I Õppeaine nimetus**

Inimeseõpetus

## **II Klass**

6. klass

## **III Tundide arv nädalas**

1 tund

## **IV Õppeaine kirjeldus**

Inimeseõpetuse eesmärk on toetada õpilase sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut, õppides ennast tundma, vastutustundlikult oma suhteid kujundama, olema terviseteadlik, aus, hooliv ja õiglane.

Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna. 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 arvamusevalduseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega.

Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamatest keerukamateks, ent peavad olema õpilasele mõistetavad ja tähenduslikud ning toetama arusaama õpitava vajalikkusest. Inimeseõpetus on kontsentriiline õppeaine, mille 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. Õpitavat käsitletakse võimalikult igapäevaeluga seonduvalt, kusjuures õppes on olulisel kohal aktiivõppemeetodid.

II kooliaste laiendab mina-käsitlust ning keskendub eakaaslaste mõju teemadele, mis selles vanuseastmes oluliseks muutuvad. Arendatakse varasemast põhjalikumalt sotsiaalseid oskusi, sh kehtestavat käitumist uimastite vm riskikäitumisega seotud olukordades. Eneseteadvuse ja iseseisvuse tõusuga muutuvad olulisteks ka tervise ning tervislike valikute teemad, näiteks toitumine, kehaline aktiivsus jms.

## V Kooliastme 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.

## VI Õpitulemused

II kooliastmes käsitletakse tervise ja suhtlemise teemasid, sealhulgas murdeiga ja kehalised muutused, turvalisus ja riskikäitumine, haigused ja esmaabi, konfliktid ja probleemilahendus, positiivne mõtlemine.

Õpilane:

- 1) teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, toob näiteid;
- 2) toob näiteid, kuidas eelarvamused mõjutavad igapäevasuhtlust;
- 3) selgitab, kuidas enesehinnang kujuneb;
- 4) toob näiteid enda positiivsete omaduste kohta;
- 5) selgitab enda erinevate omaduste arendamise võimalusi;
- 6) toob esile arengulisi individuaalseid erinevusi, mõistab inimeste erivajadusi;
- 7) mõistab oma võimalusi algatada ettevõtmisi ja toob näiteid ettevõtlikkust tegutsemisest;
- 8) seostab ettevõtlikkust tulevase tööeluga;
- 9) näeb ühe probleemi lahendamise erinevaid võimalusi;
- 10) kirjeldab, kuidas kaaslased võivad mõjutada otsustamist;
- 11) toob näiteid, milliste tagajärgedeni võivad erinevad otsused viia;
- 12) teab, et tal on õigus öelda „ei“, ja demonstreerib õpituatsioonis „ei“ ütlemist oma tervise kaitsel ja õiguste eest seismisel;
- 13) toob näiteid hoolivast, ausast, õiglasest ja vastutustundlikust käitumisest;
- 14) demonstreerib õpituatsioonis sotsiaalsete oskuste tõhusat kasutamist;
- 15) kirjeldab, millest suhtlemine koosneb;
- 16) eristab mitteverbaalseid ja verbaalseid suhtlemisvahendeid ning analüüsib nende vastastikuseid seoseid;
- 17) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada;
- 18) toob näiteid turvalisest suhtlemisest igapäevaelus, sh internetis ning lahendab õpituatsioonis teemakohaseid probleeme;
- 19) selgitab konflikti häid ja halbu külgi;
- 20) kirjeldab tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahendusviise;
- 21) eristab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumisviiside mõju suhetele;
- 22) valib õpituatsioonis konflikti lahendamiseks sobiva käitumisviisi;
- 23) lahendab loovalt ja koostöiselt probleeme ja toob esile erinevate lahenduste eelised ning puudused;
- 24) mõistab vastutust oma sõnade ja tegude eest, sh sotsiaalmeedias;

- 25) teab, mis on autoriõigused ja et need on seadusega kaitstud, selgitab, miks peab autoriõigusi järgima ja mida võib endaga kaasa tuua autoriõiguste eiramine;
- 26) märkab ja toob esile enda ning teiste positiivseid omadusi;
- 27) teab, mis on eelarvamused ja stereotüüpsed hoiakud, ja tunneb need ära;
- 28) toob näiteid eelarvamuste mõjust igapäevaelus;
- 29) toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumisest;
- 30) selgitab, miks on normid, sh liikluseadus kohustuslik kõigile ning järgib neid;
- 31) demonstreerib õpitu olulisuses, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.

## **VII Õppesisu**

### **Teema 1. Mina ja suhtlemine.**

- Enesetundmine. Mina-pilt (kirjeldav ja hinnanguline osa).
- Enesehinnang ja selle kujunemine
- Eneseanalüüs. Oma omaduste ja väärtuste selgitamine ja arendamine.
- Väärtused. Huvid. Võimed.
- Ettevõtlikkus, selle väljendamine tegutsemisel.
- Ettevõtlikkuse tähtsus igapäevaelus ja ühiskonnas.
- Ettevõtlikkus ja tööelu.

Praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, muud õppetegevused

Individuaaltöö

Rühmatööd

Üleklassilised arutelud

Viktoriin

Osalemine ühiskondlikus projektis

### **Teema 2. Suhtlemine teistega.**

- Suhtlemise mõiste.
- Suhtlemise olemus (teise tajumine, teabevahetus, mõjutamine)
- Verbaalne suhtlemine Mitteverbaalne suhtlemine.

- Agressiivne, alistuv ja kehtestav käitumine ning nende mõju suhetele.
- Kehtestava käitumise viisid. Kehtestava käitumise põhimõtted ja eelised
- Ühiskonnas juurdunud uskumuste ja hoiakute mõju inimesele.
- Eelarvamused. Stereotüübid. Eelarvamuste ja stereotüüpide mõju suhetele
- Sallivus. Aktsepteerimine.
- Tõenduspõhised enesekohased ja sotsiaalsed oskused (otsuste langetamine ja probleemide lahendamine; loov ja kriitiline mõtlemine; emotsioonide ja stressiga toimetulek; enesetunnetus- ja suhtlemisoskus) riskikäitumise (uimastikasutamine ja vägivald) ennetamisel.
- “Ei” ütlemist eeldavad olukorrad. “Ei” ütlemise viisid, julgus ja tähtsus.
- Internet. Interneti võimalused ja ohud.
- Turvaline internetikasutus.
- Viisakas, austav ja hooliv suhtlemine.

Praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, muud õppetegevused

Mängud (Kehakeele Alias, sõnaseletus Alias, telefoni mäng)

Üleklassiline arutelu

Juhtumianalüüs

Rollimängud

Rühmaarutelud

Rühmatööd

**Teema 3. Suhted teistega.**

- Inimeste erinevused.
- Vajadused. Erivajadused.
- Sallivus.
- Prosotsiaalne käitumine. Õiglus, vastutus, hoolivus, ausus.
- Vastutus enda sõnade ja tegude eest, s.h internetis.
- Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine.
- Tõhus sotsiaal-emotsionaalne eneseväljendus. Usaldus suhetes. Sõprus. Empaatia.
- Tunded ja nende tõhus väljendamine.

Praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, muud õppetegevused

Situatsioonülesannete lahendamine

Abistamise projekt individuaalselt või paarides + analüüs

Rollimängud

Rühmatööd

Videote vaatamine

Aktiivne arutelu

Aktiivne ainetund

Rühmaettekanne

Paarisülesanne

#### **Teema 4. Konfliktid ja probleemilahendus.**

- Konflikt kui suhte probleem
- Konfliktide põhjused, tagajärjed, lahendamise viisid.
- Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise viisid.
- Otsuste langetamine ja erinevate lahendusviiside kaalumise otsustamisel
- Probleemide lahendamise viisid, s.h internetis - tõhusad ja mittetõhusad.
- Probleemilahenduste eelised ja puudused.
- Koostöö võimalused. Koostöise tegevuse eelised.
- Kaaslaste mõju otsustele. Abistav ja kahjustav mõju.
- Grupi surve.
- Mõjutamine. Mõjutamise viisid (ähvardamine, äraostmine, nõu andmine, kingituste tegemine, vastuteene ootamine, veenmine).
- Toimetulek vägivaldaga, sh kiusamisega, abi saamise võimalused.
- Vastutus.

#### Praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, muud õppetegevused

Tõhusate konfliktilahenduste demonstreerimine rollimänguna

Erinevate lahendusviiside demonstreerimine rühmatööna

Liikumispausid

Aktiivne ainetund

#### **Teema 5. Positiivne mõtlemine.**

- Positiivne mõtlemine.
- Positiivne enesesisendus.
- Positiivsed omadused.

## Praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, muud õppetegevused

Individuaalsed ülesanded (positiivse enesesisenduse lausete mõtlemine)

Töövihiku ülesanded

Aktiivsed arutelud

Paaristöö

## Õppekeskkonnad

Tartu Mart Reiniku Koolis on inimeseõpetuse tunni läbiviimiseks valitud ruumid, kus saab mööblit vajadusel ümber tõsta (rühmatöödeks). Kasutusel on paberkandjal õppematerjalid. Meie koolis on olemas internetiühendus nii õpetajatele kui õpilastele. Õpetaja teeb vajadusel valiku veebilehekülgedest ning veebikeskkondadest, mida kasutada (sh Stuudiumi Tera). Klassides on audiovisuaalsete esitluste võimalus. Võimalik on kasutada tunni läbiviimiseks rüperaale ning arvutiklassi. Tunnid toimuvad ka õues (liikuma kutsuv hoov, Hurda park jne)ja saab käia õppekäikudel.

Õpetaja püüab koostöös õpilastega luua üksteist toetava, turvalise ning üksteise arvamust aktsepteeriva vaimse ja sotsiaalse keskkonna, kus üksteise vastu näidatakse üles austust.

## Seosed kooli ja oma piirkonna eripäraga

Tartu Mart Reiniku Kool on liitunud KiVa programmiga, mis toetab 6. klassi kiusamisega toimetuleku teemat, kuna 5. klassis on õpilane osalenud iganädalastes KiVa tundides. Ühtlasi soodustab see prosotsiaalsete oskuste kujunemist. Liikuma kutsuva kooli programmi, muusika kallakuga klasside, pilliõppe võimaluse ning hulgaliselt muude huviringidega koolina soodustab MRK positiivse mina-pildi kujunemist. Kooli traditsioonid (liikumispeod, ajalooringi orienteerumismängud, valguspidu jne) toetavad ühtse kogukonnatunde tekkimist. Liikumispeoks tantsu mõtlemine arendab ettevõtlikkust, koostööoskust ning loovust. Meie kooli õpetajad on valmis koostöö projektideks, et saaks toimuda lõimimine inimeseõpetuse ja teiste õppeainete vahel.

Tartu Mart Reiniku Kooli eripäraks on ka koostöö tegemine teiste institutsioonidega. 2024/2025 õppeaastal osaleb üks 6. klass TÜ Kliinikumi „Kogukonna kooli” projektis, mille eesmärgiks on tõsta õpilaste terviseteadlikkust ning tutvuda Kliinikumi töö kui tervikuga ja vähendada arsti juures käimise hirmu.

## **VIII Hindamise erisused**

Hindamine ei erine ainevaldkonnas kirjeldatust.