

I Õppeaine nimetus

Inimeseõpetus III kooliastmes

II Klass

8. Klass

III Tundide arv nädalas

2 tundi ühes poolaastas

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 kontsentiline 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.

III kooliastme inimeseõpetuse teemade puhul tuleb varasemast enam esile mina-käsitluse ja suhete psühholoogiline aspekt. Kuna III kooliastmega lõpeb kohustuslik kooliharidus, siis valmistavad

inimeseõpetuse teemad õpilast ette ennast ja maailma mõistma ning enda ja teistega toime tulema. Kui II kooliastmes puudutatakse soolist arengut vaid põgusalt, siis III kooliaste pakub tõhusat seksuaalkasvatust. Tervise, suhete ja riskikäitumise teemad jätkuvad süvendatumalt,

aidates noorel mõista ühiskonnas toimuvaid protsesse ja nende mõju talle endale, tema valikutele ning seeläbi tema tervisele ja toimetulekule.

V Kooliastme teadmised, oskused, hoiakud

III kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

1. Teab, kuidas ühiskond mõjutab inimeste tervisekäitumist, suhtlemist ja õppimist.
2. Mõistab inimese arengut murde- ja noorukieas.
3. Teab, kuidas kujundada ja hoida positiivset suhtumist iseendasse.
4. Väärtustab enese arendamise vajadust ja elukestvat õpet, mõistab oma võimalusi ja vastutust enda elutee kujundamisel.
5. On loov ja ettevõtlik.
6. Mõistab, et inimene on sotsiaalne olend, mõistab normide vajalikkust ühiselus. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet aktiivse ühiskonnaliikmena.
7. Teab, et inimesed erinevad rahvuse, soo, vaimse ja füüsilise suutlikkuse ning vaadete ja usutunnistuste poolest; on erinevuste suhtes salliv.
8. Teab, et ühiskond kaitseb laste tervist ja heaolu seadustega.
9. Kasutab terviseinfo saamiseks teaduspõhiseid allikaid ja spetsialistide abi.
10. Väärtustab positiivseid suhteid, nende loomist ja hoidmist. Mõistab ja aktsepteerib inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise.
11. Mõistab ja aktsepteerib seksuaalse arengu individuaalsust, seksuaalse identiteedi erinevaid avaldumisvorme ja seksuaalõigusi.
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.

VI Õpitulemused

III kooliastmes käsitletakse inimese arengu, turvalisuse, tervise- ja riskikäitumisega seotud teemasid, sh inimese areng ja murdeiga, inimene ja rühm, suhted ja seksuaalsus ning inimene, valikud ja õnn.

Õpilane:

- 1) teab, mille põhjal ära tunda teaduslikku tervisealast infot;
- 2) analüüsib ja hindab erinevate tervisealaste infoallikate, tervisetoodete ja ravivõtete usaldusväärsust;
- 3) kirjeldab ja toob näiteid erinevatest tunnete ja läheduse avaldumisviisidest, nt meeldimine, sõprus, armumine, armastus;
- 4) selgitab suhete loomise, säilitamise ja lõpetamise võimalusi ennast ja teisi kahjustamata;
- 5) analüüsib suhtevägivalla avaldumisvorme ja põhjusi, teab, kuidas käituda lähisuhtevägivalla korral ning toob näiteid abi saamise võimalustest;
- 6) selgitab seksuaalsuse olemust, inimese seksuaalset arengut ning selle individuaalsust;
- 7) toob näiteid turvalisest seksuaalkäitumisest ja seksuaalõigustest;
- 8) mõistab erineva seksuaalse orientatsiooni ja soolise identiteediga inimeste õigust võrdsele ja lugupidavale kohtlemisele;
- 9) demonstreerib õpituatsioonis inimväärikust alandavale käitumisele reageerimise viise ja abi saamise võimalusi;
- 10) toob näiteid füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikustest seostest;
- 11) analüüsib tervisekäitumise mõju füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;
- 12) toob näiteid olulisematest tervisenäitajatest;
- 13) analüüsib enda terviseseisundit tervisenäitajate põhjal ning kavandab vajaduse korral muudatusi eluviisis;
- 14) analüüsib tegureid, mis aitavad säilitada inimese vaimset heaolu, märkab ohte, oskab kaaslast toetada ja vajaduse korral abi otsida;
- 15) analüüsib ja toob näiteid eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõjust tervisele ning eristab tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus;
- 16) toob näiteid keskkonnateadlikest tegevustest ning rakendab mõnda nendest enda kodukohas või koolis;
- 17) analüüsib kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele;
- 18) analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi ja ühiskonna tasandil;
- 19) demonstreerib õpituatsioonis esmaabi osutamist ja oskab vajaduse korral otsida abi;
- 20) toob esile seksuaalkäitumisega seotud müütide ja soostereotüüpsete hoiakute mõju inimese tervisekäitumisele;
- 21) analüüsib turvalise seksuaalkäitumise ja abi saamise võimalusi.

VII Õppesisu

Teema 1. Tervisekäitumine

- Tervis kui heaoluseisund ja tervise aspektid - füüsiline tervis, vaimne tervis ja sotsiaalne tervis.
- Tervise aspektide vastastikused seosed.
- Objektiivsed ja subjektiivsed tervisenäitajad.
- Eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse ning tervisteenuste mõju inimese tervisele.
- Tervisliku eluviisi tähtsus igapäevaelus.
- Tegurid, mis mõjutavad Eesti rahvastiku (sh noorte) tervisenäitajaid.
- Tegurid, mis mõjutavad enda terviseseisundit.
- Tervisliku eluviisi (toitumine, kehaline aktiivsus, piisav puhkus ja uni) mõju tervise erinevatele aspektidele.
- Tervisealased infoallikad. Tervisealaste infoallikate usaldusväärsus.
- Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad.
- Stress. Stressiga toimetulek.
- Kriis, selle olemus. Käitumine kriisiolukorras. Abistamine, abi otsimine ja leidmine.
- Keskkonnateadlik tegevus lähiümbruses ja kogukonnas kui terviseedendus.

Õppekeskkonnad:

Klassiruum - interneti olemasolu, rühmatööde tegemise võimalus, projektori kasutamine

Õppematerjalid paber kandjal

Stuudium: Tera

Praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, muud õppetegevused

Rühmatööd.

Paaristööd.

Aktiivne arutelu.

Teema 2. Suhted ja seksuaalsus

- Suhe. Suhte liigid (peresuhe, sõprussuhe, paarisuhe).
- Lähisuhe ja tunded lähisuhtes.
- Paarisuhte loomine, säilitamine, katkemine.
- Inimlik lähedus ja soojus suhetes. Kiindumussuhted varases lapseas lapse ja vanema vahel. Sõprus, meeldimine, armumine, armastus.
- Armastuse liigid ja mitmekesisus paarisuhtes.
- Turvalised lähisuhted.
- Lähisuhtevägivald ja selle liigid.
- Abi saamise võimalused.
- Seksuaalsus. Seksuaalsuse mitmekesisus.
- Seksuaalkäitumine.
- Sooidentiteet, Sooline mitmekesisus. Bioloogiline sugu, sotsiaalne sugu. Sooline eneseväljendus (feminiinne, androgüünne, maskuliinne)
- Seksuaalne orientatsioon.
- Laste ja noorte seksuaalsuse arengu põhietapid (seksuaalsuse trepp).
- Erineva seksuaalse orientatsiooni ja sooidentiteediga inimeste õigused ja võrdne kohtlemine.
- Turvaline seksuaalkäitumine. Vastutus.
- Rasestumisvastased meetodid.

- Seksuaalsel teel levivate haiguste vältimine.
- Suguelundite ehituse ja talitluse seos suguküpsuse saabumise, viljakuse ja rasestumisvastaste meetoditega.
- Seksuaalõigused, seksuaalne enesemääramisõigus
- Seksuaalsusega seotud müütide ja soostereotüüpide mõju inimese tervisekäitumisele.

Õppekeskkonnad:

Klassiruum - interneti olemasolu, rühmatööde tegemise võimalus, projektori kasutamine

Õppematerjalid paber kandjal

Stuudium: Tera

Praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, muud õppetegevused

Seksuaalhariduslikud loengud TÜK Seksuaaltervise Keskuses

Rühmatööd.

Aktiivne arutelu.

Õppefilmid.

Teema 3. Turvalisus, tervise- ja riskikäitumine

- Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul.
- Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile. Uimastitega seonduvad väärarvamused.
- Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja juriidilised riskid.
- Sõltuvus.
- Esmaabi põhimõtted ja käitumine ohuolukordades.

Õppekeskkonnad:

Klassiruum - interneti olemasolu, rühmatööde tegemise võimalus, projektori kasutamine

Väike saal

Õppematerjalid paber kandjal

Stuudium: Tera

Praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, muud õppetegevused

Aktiivne arutelu.

Praktiline esmaabi õpe.

VIII Hindamise erisused

Hindamine ei erine ainevaldkonnas kirjeldatust.

Seosed kooli ja oma piirkonna eripäraga

Tartu linn: TÜ Kliinikum - hea arstiabi kättesaadavus ja tervisealane info; võimalus osaleda erinevates huviringides, treeninggruppides ning arendada seeläbi koostöö ja suhtlemisuskust

Tartu Mart Reiniku Kooliga: KiVa, erinevad liikumisvõimalused: liikuma kutsuv kool ja liikuma kutsuv hoov; head sportimisvõimalused kooli hoovis ja lähiümbruses, liikumispeod, ajalooringi orienteerumismängud, spordipäevad, talvel uisuväli, muusikakallakuga klass, pilliõppe võimalus, filmiklubi, probleemide korral võimalus pöörduda abi saamiseks tugispetsialistide (sotsiaalpedagoog, psühholoog) poole. Kogukonnakooli projekt koostöös TÜ Kliinikumiga (terviseteemalised loengud). Seksuaalhariduslikud loengud TÜK Seksuaaltervise Keskuses.

