

## **Inimeseõpetuse ainekava**

### **6. klass**

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

##### **Õppesisu**

- Enesesse uskumine.
- Enesehinnang.
- Eneseanalüüs.
- Enesekontroll.
- Oma väärtuste selgitamine.

##### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades positiivseid jooni ja omadusi;
- 2) mõistab, mis mõjutab enesehinnangut ning kuidas see kujuneb;
- 3) mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega;
- 4) oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga.

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

##### **Õppesisu**

- Minu ja teiste vajadused. Vajaduste hierarhia.
- Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Aktiivne kuulamine.
- Tunnete väljendamine. Eneseavamine. Eelarvamused. Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine. „Ei” ütlemine seoses ennast ja teisi kahjustava käitumisega.

##### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid;

- 2) teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust;
- 3) eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist;
- 4) kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele;
- 5) demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise võtteid;
- 6) mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele;
- 7) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid;
- 8) teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ja toob selle kohta näiteid;
- 9) eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele;
- 10) teab, et „ei” ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning oskab partnerit arvestavalt öelda „ei” ennast ja teisi kahjustava käitumise korral ning aktsepteerib partneri „ei” ütlemist ennast ja teisi kahjustava käitumise korral;
- 11) väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse.

### 3. Suhted teistega

#### Õppesisu

- Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine.
- Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Sõprussuhted. Usaldus suhtes. Empaatia. Vastutus suhetes.
- Kaaslaste mõju ja surve. Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine.
- Isiku iseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed.

#### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus;
- 2) oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta;
- 3) väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist;
- 4) eristab inimeste erinevaid rolle suhetes ning nende muutuvat iseloomu;

- 5) tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist;
- 7) väärtustab sõbrust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat;
- 8) mõistab isikuseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.

#### **4. Konfliktid**

##### **Õppesisu**

- Konfliktide olemus ja põhjused.
- Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.

##### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust;
- 2) teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikti lahendamise viise;
- 3) kasutab õpituatsioonides konflikte lahendades tõhuseid viise ning väärtustab neid.

#### **5. Otsustamine ja probleemilahendus**

##### **Õppesisu**

- Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleemide lahendades.
- Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastutus otsustamisel.

##### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) teab ja oskab õpituatsioonides otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise;
- 2) kirjeldab otsustades erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid;
- 3) selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut;

#### **6. Positiivne mõtlemine**

##### **Õppesisu**

- Positiivne mõtlemine.



- Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi;
- 2) väärtustab positiivset mõtlemist.