

Inimeseõpetuse ainekava

7. klass

Õppesisu

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 - igapähe 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.

Õpitulemused

Inimese elukaar ja murdeea koht selles

- Iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseeast täiskasvanuikka.
- Kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid.
- Toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma elutee kujundajamisel.
- Kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust

Inimese mina

- Selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang.
- Kirjeldab positiivse endassesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi.
- Kasutab 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

- 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 ja korraldamisel.
- Võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi.
- Kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi.
- Demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega.
- Selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes.

- Väärtustab inimsuhteid toetavaid reegleid ja norme.

Turvalisus ja riskikäitumine

- 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 ja illegaalseid uimasteid.
- Kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele.

Inimese mina ja murdeea muutused

- 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 ja armumist.
- Kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes.
- Selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.