

Inimeseõpetuse ainekava 7.klass

Õpitulemused

- 1) iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseest täiskasvanuikka;
- 2) kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid;
- 3) toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma elutee kujundajamisel;
- 4) kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust.
- 5) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;
- 6) kirjeldab positiivse endassuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi;
- 7) kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrares;
- 8) väärtustab võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada ning toob nende kohta näiteid;
- 9) kirjeldab inimeste erinevaid iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi ning mõistab toetavate suhete rikastavat iseloomu;
- 10) kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;
- 11) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise.
- 12) iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi;
- 13) kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele;
- 14) mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ja korraldamisel;
- 15) võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi;
- 16) kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi;
- 17) demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega;
- 18) selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes;
- 19) väärtustab inimsuhteid toetavaid reegleid ja norme.
- 20) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine,

Õppesisu

1. Inimese elukaar ja murdeea koht selles
Õppesisu 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.
2. Inimese mina
Õppesisu Minapilt ja enesehinnang. Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine. Konfliktide vältimine ja lahendamine.
3. Inimene ja rühm
Õppesisu 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.
4. Turvalisus ja riskikäitumine
Õppesisu Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine,

probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus;
21) demonstreerib õpitu olukorras tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalda korral koolis; 22) eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid; 23) kirjeldab uimastite tarvitamise lühiajalist mõju inimese füüsilisele tervisele.

24) kirjeldab põhimõtteid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi;

25) selgitab, milles seisneb suguküpsus;

26) kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks;

27) selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist;

28) kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist;

29) kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes;

30) selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.

31) Õpilane mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.

1

suhtlusoskus. Hakkamasaamine kiusamise ja vägivaldaga. Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühiajaline mõju.

5. Inimese mina ja murdeea muutused Õppesisu
Varane ja hiline küpsemine - igaühel oma tempo. Muutunud välimus. Nooruki põhimõtted küpsemisperioodil. Suguküpsus. Naiselikkus ja mehelikkus. Soorollid ja soostereotüübid. Lähedus suhetes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine.

6. Õnn Õppesisu Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.