

RAKVERE PÕHIKOOLI ÕPPEKAVA

AINEKAVA

INIMESEÕPETUS

III KOOLIASTE

7. KLASS

III kooliastme õpitulemused:

Põhikooli lõpetaja:

- 1) teab ja oskab kasutada põhilisi enesekasvatuse viise ning analüüsib ennast, seostades seda oma valikutega elus ja väärtustades ennast;
- 2) teab ja oskab igapäevaelus planeerida tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervisega ning analüüsib valikuid mõjutavaid tegureid ja oma vastutuse osa selles;
- 3) teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus;
- 4) teab, millised arengumuutused toimuvad murdeas, ja mõistab murdeea eripära teiste eluperioodide seas;
- 5) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust ning teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles ning väärtustab seksuaalõigusi;
- 6) teab ja oskab otsida olulisi infoallikaid tervisetabe ja -abi saamiseks, analüüsides nende kasutusvõimalusi, ning demonstreerib õpistuatsioonis esmaabi põhilisi võtteid ja kirjeldab tõhusat käitumist ohuolukordades;
- 7) kirjeldab stressi ja kriisi olemust inimsuhetes ning teab, kuidas luua ja säilitada toetavaid ning lähedasi suhteid; väärtustab sõprust ja armastust vastastikuse toetuse allikana;
- 8) kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpistuatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;
- 9) teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, mõistab nende vajalikkust rühmas ning väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet.

7. KLASS „INIMENE“

1. tund nädalas, 35 tundi õppeaastas

Õpitulemused ja õppesisu:

TEEMA	ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
Inimese elukaar ja murdeea koht selles	Õpilane: 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	<ul style="list-style-type: none">• Areng ja kasvamine. Arengut ja kasvamist mõjutavad tegurid. <ul style="list-style-type: none">• Inimese elukaar. Murde- Ja noorukiea koht elukaares. <ul style="list-style-type: none">• Inimene oma elutee kujundajana.• Enesekasvatuse alused

	<p>mõistab enda vastutust oma elutee kujundajamisel;</p> <p>4) kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust.</p>	<p>ja võimalused. Vastutus seoses valikutega.</p>
Inimese mina	<p>Õpilane:</p> <p>1) selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang;</p> <p>2) kirjeldab positiivse endassesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi;</p> <p>3) kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrares;</p> <p>4) väärtustab võimalusi oma iseloomu, huve, võimeid ja väärtusi positiivses suunas kujundada ning toob nende kohta näiteid;</p> <p>5) kirjeldab inimeste erinevaid iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi ning mõistab toetavate suhete rikastavat iseloomu;</p> <p>6) kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi;</p> <p>7) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Minapilt ja enesehinnang. • Eneseanalüüs: oma iseloomujoonte, huvide, võimete ja väärtuste määramine. • Konfliktide vältimine ja lahendamine.
Inimene ja rühm	<p>Õpilane:</p> <p>1) iseloomustab erinevaid rühmi ning liigitab neid suuruse, liikmetevahelise läheduse ja ülesande järgi;</p> <p>2) kirjeldab inimeste erinevaid rolle rühmades ning nende mõju inimese käitumisele;</p> <p>3) mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ja korraldamisel;</p> <p>4) võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab nende erinevusi;</p> <p>5) kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi;</p> <p>6) demonstreerib õpituatsioonis toimetulekut rühma survega;</p> <p>7) selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes;</p> <p>8) väärtustab inimsuhteid toetavaid</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Erinevad rühmad ja rollid. <p>Rollide suhtelisus ja kokkuleppelisus. Reeglid ja normid rühmas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inimsuhteid toetavad reeglid ja normid. • Rühma kuulumine, selle positiivsed ja negatiivsed küljed. • Hoolivus rühmas. <p>Rühma surve ja toimetulek sellega.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sõltumatus, selle olemus. • Autoriteet.

	reegleid ja norme.	
Turvalisus ja riskikäitumine	<p>Õpilane:</p> <p>1) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlemisoskus;</p> <p>2) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivald korral koolis;</p> <p>3) eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid;</p> <p>4) kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus. • Hakkamasaamine kiusamise ja vägivaldaga. • Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. • Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju.
Inimese mina ja murdeea muutused	<p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi;</p> <p>2) selgitab, milles seisneb suguküpsus;</p> <p>3) kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks;</p> <p>4) selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpset suhtumist;</p> <p>5) kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist;</p> <p>6) kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhtes;</p> <p>7) selgitab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Varane ja hiline küpsemine – igaühel oma tempo. • Muutunud välimus. • Nooruki põhimured küpsemisperioodil. • Suguküpsus. • Naiselikkus ja mehelikkus. • Soorollid ja soostereotüübid. • Lähedus suhtes. Sõprus. Armumine. Käimine. Lähedus ja seksuaalhuvi. • Vastutus seksuaalsuhtes ja turvaline seksuaalkäitumine.
Õnn	Õpilane mõistab, et toimetulek iseenda ja oma eluga tagab õnne ning rahulolu.	Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.

Õppetegevus:

- Õppetegevust kavandades ja korraldades lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;

- õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt;
- õppimine individuaalselt ja üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- nüüdisaegsete info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondade ning õppematerjale ja –vahendite kasutamine;
- mitmekülgne õppemeetodite valik rõhuasetusega aktiivõppemeetoditel: arutelud, diskussioonid, juhtumianalüüs, paaristööd, projektöpe, rollimängud, rühmatööd, väitlused, õpimapi ja uurimistöö koostamine, praktilised ja uurimistööd (nt töölehtede täitmine, loovtöö kirjutamine, infootsing teabeallikatest) jne;
- õpilaste võimete, suutlikkuse ja kohaliku eripäraga ning ühiskonnas toimuvate muutustega arvestamine;
- õpilaste teadmiste, oskuste ja hoiakute arendamine, sealjuures on põhirõhk hoiakute kujundamisel.

Hindamine:

- Hindamise põhiülesanne on toetada õpilase arengut, et kujuneks positiivne minapilt ja adekvaatne enesehinnang.
- Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ega väärtusi. Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet.
- Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust taotletavatele õpitulemustele.
- Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:
 - 1) selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja omavahelisi seoseid;
 - 2) selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmisega;
 - 3) eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ning tunnuseid lähtuvalt õpitulemustest;
 - 4) demonstreerib faktide, mõistete ning seaduspärasuste tundmist lähtuvalt õpiülesannete sisust.

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

- 1) rakendab teoreetilisi teadmisi praktiliselt õpituatsioon;
- 2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioon;
- 3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.