**Ainekava**

**Inimeseõpetus II kooliaste**

|  |  |
| --- | --- |
| Klass: 6. | Tunde nädalas: 1 |

Ainekava aluseks on riiklik õppekava ja selle lisa [lisa nr 6](https://www.riigiteataja.ee/aktilisa/1080/3202/3005/18m_pohi_lisa6.pdf). Põltsamaa Ühisgümnaasiumi ainekavas on välja toodud rõhuasetused, kooli eripärast tulenevalt olulisim. Kooli ja valdkonna eripärad on kirjeldatud kooli õppekava üldosas ning valdkonnakavades.

Põhikooli lihtsustatud õppekava inimeseõpetuses <https://www.riigiteataja.ee/aktilisa/1281/2201/0014/VV182_lisa1.pdf># ning materjalid ja metoodilised juhised õpetajale <https://hev.edu.ee/19-2/>

**Õppeaine kirjeldus**

Inimeseõpetus lõimib õppesisu kõigis kooliastmeis, toetades õpilase toimetulekut eakaaslaste hulgas, peres, kogukonnas ja ühiskonnas. Inimeseõpetuse eesmärk on toetada õpilase sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut, õppides tundma ennast, kujundama vastutustundlikult oma suhteid, olema terviseteadlik, aus, hooliv ja õiglane. Inimeseõpetuse kaudu kujundatakse esmased teadmised ja hoiakud sotsiaalsest võrdsusest, võrdväärsusest ning naiste ja meeste võrdõiguslikkusest. Taotletakse, et õpilane areneks terviklikuks isiksuseks, kes suhtub endasse ja teistesse positiivselt, arvestab kaasinimesi, lähtub oma tegevuses üldinimlikest väärtustest ning märkab ja mõistab ühiskonnas toimuvat. Tähtis koostööoskus ja töötamine rühmas.

II kooliaste laiendab mina-käsitlust ning keskendub eakaaslaste mõju teemadele, mis selles vanuseastmes oluliseks muutuvad. Arendatakse varasemast põhjalikumalt sotsiaalseid oskusi, sh kehtestavat käitumist uimastite vm riskikäitumisega seotud olukordades. Eneseteadvuse ja iseseisvuse tõusuga muutuvad olulisteks ka tervise ning tervislike valikute teemad, näiteks toitumine, kehaline aktiivsus jms.

**Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud**

1. Teab, et ühiskond mõjutab inimest tervikuna, sealhulgas ka tervisekäitumist ja suhtlemist.
2. Väärtustab inimeste positiivseid omadusi ning positiivset mõtlemist, mõistab inimeste individuaalseid erinevusi ja on erinevuste suhtes salliv.
3. Mõistab, et murdeea arengutempo on erinev, aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja keha eest hoolitsemise vajalikkust.
4. On iseseisev otsustaja, seostab otsuseid tagajärgedega. Teab, et „ei“ ütlemine on võimalus seista oma õiguste eest.
5. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust, vastutustunnet, üksteise abistamist, sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikatena.
6. Mõistab meediast tulenevaid ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest.
7. Teab, kuidas leida usaldusväärseid terviseinfo allikaid, ja teab, kust terviseprobleemi korral abi küsida.
8. Väärtustab tervist, tervislikku eluviisi ja keskkonda ning mõistab eluviisi ja keskkonna mõju tervisele.
9. Teab, mis on riskikäitumine, teab riskikäitumist ennetavaid ja soodustavaid tegureid ja riskikäitumise mõju inimese tervisele. Mõistab enda valikute tagajärgi.
10. Mõistab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske, väärtustab tervislikku elu uimastiteta ja teeb tervislikke valikuid.
11. Mõistab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikust seost ja neid mõjutavaid tegureid.
12. Mõistab eluviisi, keskkonna ja pärilikkuse mõju tervisele ning tervisliku eluviisi ja turvalise käitumise tähtsust igapäevaelus.
13. Oskab leida infot seksuaaltervist puudutavate küsimuste kohta.

**Hindamine õpitulemuste ja üldpädevuste saavutamise põhjal II kooliastmes**

Tagasiside – kujundavad hinnangud.

Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi ning nende seostamise oskus enda isikuga, õpilase eneseväljendusoskust.

Õpilase hoiakuid ja väärtushinnanguid mõõdetakse ja tagasisidestatakse vaatluse, õpilase antud hinnangute ja otsustuste ning juhtumianalüüsi alusel.

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 teadmistega;

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 õpisituatsioonis;

2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpisituatsioonis;

3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Õpitulemused** | **Õppesisu**  Mida õpetajad õpetavad, mida õpilased õpivad? (teemade ja tegevuste lühikirjeldus, sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppekäigud)  Rõhuasetus: mõisted | **Üldpädevused, läbivad teemad, lõimingud**  Kuidas toetatakse üldpädevuste saavutamist? Milliseid läbivaid teemasid käsiteltakse? Millised on lõimingu võimalused? *Õpioskuste kujundamine.* |
| **SUHTLEMINE** |  | **Pädevused**  Väärtused  On võimeline teadma ja järgima ühiskondlikke väärtusi ja norme; austama erinevate keskkondade reegleid ja ühiskondlikku mitmekesisust;  teeb koostööd teiste inimestega erinevates situatsioonides.  Enesemääratlus  Suudab ennast teostada; toimida aktiivse, teadliku, abivalmi ja vastutustundliku kodanikuna.  Suhtluspädevus  On võimeline aktsepteerima inimeste ja nende väärtushinnangute erinevusi ning arvestama neid suhtlemisel.  On ühiskonnas vastutusvõimeline kodanik.  Õpipädevus  Kujundab oma õppimise planeerimist ning õpitu kasutamist erinevates kontekstides ja probleeme lahendades. Õppetegevuse ja tagasiside kaudu omandavad õppijad eneseanalüüsi oskuse ning suudavad selle järgi kavandada oma edasiõppimist.  **Lõiming**  Ajalugu, ühiskonnaõpetus, kirjandus. |
| 1)kirjeldab, millest suhtlemine koosneb;  2) eristab mitteverbaalseid ja verbaalseid suhtlemisvahendeid ning analüüsib nende vastastikuseid seoseid;  3) demonstreerib õpisituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada; | Enda positiivsete ja negatiivsete külgede tundmine.  Vajadused kui suhtlemise alus.  Sõnaline ja sõnadeta suhtlemine – skeem, näited, pildid, filmid.  Enesesse uskumine. Enesehinnang. Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine.  Rollid – mõistekaart. |
| SUHTLEMINE TEISTEGA |  |
| 4) toob näiteid turvalisest suhtlemisest igapäevaelus, sh internetis ning lahendab õpisituatsioonis teemakohaseid probleeme;  5)analüüsib enda iseloomujooni ja –omadusi, väärtustades positiivseid jooni ja omadusi;  6) mõistab, mis mõjutab enesehinnangut ning kuidas see kujuneb;  7) mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpisituatsioonis oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega;  8) oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga. | Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine ning nende käitumisviiside mõju suhetele. |
| SUHTED TEISTEGA |  |
| 9)tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid;  10) teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust;  11) eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist; 12) kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele;  13) demonstreerib õpisituatsioonis aktiivse kuulamise võtteid;  14) mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele;  15) demonstreerib õpisituatsioonis, kuidas väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid;  16) teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ja toob selle kohta näiteid;  17) eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele;  18) 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;  19) väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse. | 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. |
| ABISTAMINE JA ABI VASTUVÕTMINE |  |
| 20)kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus;  21) oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta;  22) väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist;  23) eristab inimeste erinevaid rolle suhetes ning nende muutuvat iseloomu; 24) demonstreerib õpisituatsioonis oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast;  25) tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist;  26) väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat;  27) kirjeldab kaaslaste rühma arvamuste, valikute ja käitumise mõju ning surve tagajärgi;  28) mõistab isikuiseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi. | 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. Isikuiseärasused. Soolised erinevused. Erivajadustega inimesed. |
| KONFLIKT |  |
| 29)selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust;  30) teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikti lahendamise viise;  31) kasutab õpisituatsioonis konflikte lahendades tõhuseid viise ning väärtustab neid. | Konfliktide olemus ja põhjused. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.  Juhtumite analüüsimine, lahendamine. |
| PROBLEEMID, OTSUSTAMINE, PROBLEEMILAHENDUS |  |
| 32)teab ja oskab õpisituatsioonis otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise;  33) kirjeldab otsustades erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid;  34) mõistab otsustades lahendusviiside lühi- ja pikaajalisi tagajärgi;  35) selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut; 36) väärtustab vastutuse võtmist otsuseid langetades. | Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendades. Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastutus otsustamisel.  Juhtumite analüüs, lahendamine.  Endale eesmärgi seadmine, vastutus tagajärgede ees. |
| POSITIIVNE MÕTLEMINE |  |
| 37)nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi;  38) väärtustab positiivset mõtlemist. | Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine. |