

Tallinna Konstantin Pätsi Vabaõhukool

II kooliastme õppeaine inimeseõpetus

1. ÕPPEAINE KIRJELDUS

Inimeseõpetuse eesmärgiks on arendada õpilaste sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi, terviseteadlikkust, enesejuhtimise võimeid, pakkudes teadmisi ja oskusi, mis aitavad neil teha tervislikke ja vastutustundlikke valikuid. Aine õpetab olulisi oskusi ja väärtusi, mis aitavad kaasa õpilase isiklikule ja sotsiaalsele arengule. Õppeprotsessis arvestatakse õpilaste individuaalseid vajadusi ja toetatakse nende arengut ja heaolu.

Õppetöös paberkandjal materjale ei kasutata. Kursus baseerub internetis saadaolevatel õppematerjalidel. Kursusel kasutatakse mitmekesiseid õppe-meetodeid nt: praktilised ülesanded, individuaalne töö, rümatöö, paaritöö. Võimalusel korraldatakse õppekäike või kaasatakse teemaga seotud isikuid.

2. II KOOLIASTME LÕPUKS OMANDATUD TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD

Õpilane

- 1) mõistab, et ühiskond ja inimesed mõjutavad üksteist, sealhulgas tervisekäitumist ja suhtlemisviise;
- 2) oskab väärtustada positiivseid iseloomuomadusi ja erinevusi inimeste vahel, suhtub erinevustesse sallivalt;
- 3) on teadlik, et murdeeas võivad kehalised muutused toimuda erinevas tempos ning mõistab keha eest hoolitsemise tähtsust;
- 4) kasutab võimalus arendada loovust ja algatusvõimet, vastavalt oma võimetele;
- 5) on iseseisev otsustamisel ning oma piiride kehtestamisel (sh „ei“ ütlemise oskus);
- 6) kirjeldab ja harjutab igapäevaeluks vajalikke sotsiaalseid oskusi, nagu hoolivus, õiglustunne, vastutustunne ja usalduslik koostöö;
- 7) on teadlik suhtlemise erinevatest viisidest, mõistab avatud ja turvalise suhtlemise tähtsust;
- 8) mõistab, et konfliktid on elu osa ning saab juhendamise toel aimu nende põhjustest ja võimalikest lahendustest;
- 9) on tutvunud erinevate probleemilahendusviisidega ning mõistab koostöö tähtsust probleemide lahendamisel;
- 10) on omandanud arusaama meedia mõjust käitumisele ja suhetele ning mõistab vajadust oma sõnade ja tegude eest vastutada;
- 11) teab mis on autoriõigus ja mõistab nende järgimise vajalikkusest;
- 12) tunneb usaldusväärseid terviseinfokanaleid ning teab, kust ja kellelt vajadusel abi küsida;
- 13) väärtustab tervist, liikumist, keskkonda ja tervislikku eluviisi oma kogemuse ja arusaamise piires;
- 14) on saanud teadlikumaks riskikäitumisest ja selle mõjust tervisele, ning teda toetatakse turvaliste valikute tegemisel;
- 15) mõistab uimastitega seotud riske.

3.1. II KOOLIASTME INIMESEÕPETUSE ÕPITULEMUSED

Õpilane

- 1) mõistab vaimse tervise tähtsust ja oskab kasutada lihtsamaid stressijuhtimise tehnikaid;
- 2) teab erinevaid emotsioone ja oskab neid kirjeldada;
- 3) teab digiturvalisuse põhimõtteid ja oskab kaitsta oma isikuandmeid;

- 4) oskab suhelda selgelt ja tõhusalt, kasutades nii suulist kui ka kirjalikku suhtlust;
- 5) oskab lahendada konflikte rahumeelselt;
- 6) oskab töötada meeskonnas ja arvestada teiste arvamusega;
- 7) jagab oma teadmisi ja oskusi tervisliku eluviisi kohta kaasõpilastega;
- 8) toob esile tervisliku toitumise ja liikumise olulisuse igapäevaelus;
- 9) mõistab kehalise aktiivsuse ja liikumise tähtsust.

3.2. DIGIPÄDEVUSED

II kooliastme lõpuks õpilane

- 1) teab digiturvalisuse põhimõtteid ja oskab kaitsta oma isikuandmeid;
- 2) oskab luua ja esitada digitaalseid projekte, kasutades erinevaid rakendusi ja programme;
- 3) oskab täita küsimustikke ja digitaalseid töölehti (vajadusel juhendamisel);
- 4) tunneb digietiketti reegleid (viisakus ja selgus, toetava ja kaasava keskkonna loomine);
- 5) leiab otsinguga teksti-, pildi- ja videomaterjali, selgitades kuidas ta materjali leidis;
- 6) oskab salvestada oma töid ja leiab salvestatud sisu üles;
- 7) osaleb juhendaja suunamisel videokohtumisel (MS Teams, Zoom);
- 8) teab ja kasutab tervislikke digiharjumusi.

3.3. Enesejuhtimine

II kooliastme lõpuks õpilane

- 1) oskab endale seada lühiajalisi eesmärke ja planeerida nende saavutamist;
- 2) saab aru ajaplaneerimise tähtsusest ja kasutab vähemalt ühte ajaplaneerimise tehnikat;
- 3) avastab enda tugevused ja arendamist vajavaid külgi ja töötab nende parandamise nimel;
- 4) toob esile oma edusammud ja saavutused;
- 5) oskab motiveerida ennast erinevate ülesannete täitmiseks ja raskuste ületamiseks.

3.4. Liikumine

Tundides tagatakse liikumine läbi mitmekülgsete ja interaktiivsete õppemeetodite, sealhulgas arutelude, rollimängude ning praktiliste tegevust, mis julgustab õpilasi füüsiliselt aktiivne olema ning seovad õppetöö igapäevaelu kontekstiga.

II kooliaste lõpuks õpilane

- 1) teab, et regulaarne liikumine on tähtis tervise ja heaolu säilitamiseks;
- 2) teab liikumispauside tähtsust tervisele ja heaolule;
- 3) oskab kasutada liikumispausi, et parandada tähelepanu ja keskendumisvõimet ülejäänud tunni vältel;
- 4) mõistab, kuidas iseseisvalt liikumispausi algatada ja läbi viia, kui tunneb vajadust füüsilise aktiivsuse järele.

3.5. ÕPPESISU	
5. KLASSIS 1 TUND NÄDALAS	6. KLASSIS 1 TUND NÄDALAS
<p>Tervis Tervis Tervise olemus Tervise aspektid: füüsiline, vaimne, sotsiaalne tervis. Tervist mõjutavad tegurid - eluviis, pärilikkus, keskkond, tervishoid. Mõõdetavad ja hinnangulised tervisenäitajad. Stress Stressiga toimetulek. Meedia osa tervisega seotud otsustes. Terviseteemalised veebilehed. Tervislik eluviis. Tervist toetavad tegevused: tervist toetav toiduvalik, füüsiline aktiivsus, uni ja puhkus. Turvaline elukeskkond (sh meedia) ja tervislik eluviis Keha eest hoolitsemine (karastamine ja hügieen).</p> <p>Murdeiga ja kehalised muutused Murdeiga elukaares Murdeea olulisus Murdeea füüsilised ja emotsionaalsed, vaimsed ja sotsiaalsed muutused. Igaühel oma tempo. Toimetulek muutustega. Suguline küpsus ja soojätkamine. Viljastumine, rasedus, lapse sünd. Muutustega seonduvate kehaosade ja elundite nimetused ja toimimise põhimõtted, sh sugurakkude valmimise seos lapsesaamisvõime ja seksuaalsusega. Positiivne suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine</p> <p>Turvalisus ja riskikäitumine Riskikäitumine ja selle liigid (sh terviseriskid).</p>	<p>Mina ja suhtlemine Enesetundmine. Mina-pilt (kirjeldav ja hinnanguline osa). Enesehinnang. Enesehinnangu kujunemine. Eneseanalüüs. Oma omaduste ja väärtuste selgitamine ja arendamine. Väärtused. Huvid. Võimed. Ettevõtlikkus, selle väljendumine tegutsemisel. Ettevõtlikkuse tähtsus igapäevaelus ja ühiskonnas. Ettevõtlikkus ja tööelu.</p> <p>Suhtlemine teistega Suhtlemise mõiste. Suhtlemise olemus (teise tajumine, teabevahetus, mõjutamine) Verbaalne suhtlemine Mitteverbaalne suhtlemine. Agressiivne, alistuv ja kehtestav käitumine ning nende mõju suhetele. Kehtestava käitumise viisid. Kehtestava käitumise põhimõtted ja eelised Ühiskonnas juurdunud uskumuste ja hoiakute mõju inimesele. Eelarvamused Stereotüübid Eelarvamuste ja stereotüüpide mõju suhetele Sallivus. Aktsepteerimine. Tõenduspõhised enesekohased ja sotsiaalsed oskused (otsuste langetamine ja probleemide lahendamine; loov ja kriitiline mõtlemine; emotsioonide ja stressiga toimetulek; enesetunnetus - ja, suhtlemisoskus) riskikäitumise (uimastikasutamine ja vägivald) ennetamisel. “Ei” ütlemist eeldavad olukorrad. “Ei” ütlemise viisid, julgus ja tähtsus. Internet</p>

Ohutus kodus, koolis, avalikus ruumis, sh tule-, vee- ja elektriõhutus.
Riskikäitumist ennetavad ja soodustavad tegurid.
Reeglid ja normid.
Seadused (sh liiklusseadus).
Reeglite ja normide vajalikkus.
Meedia (sh reklaami) mõju otsustele.
Meediaohud ja nende vältimine ning abi saamise võimalused.
Usaldusväärsed infoallikad.
Infootsing (sh tervise teemaline) usaldusväärsetest infoallikatest
Internet, selle turvaline kasutus.
Interneti ohud ja võimalused.
Autoriõigused.
Autoriõiguste seadus.
Autoriõigused ja õpilane.
Uimastid
Uimastite kahjulik mõju tervisele, otsustele ja käitumisele.
Tervislikud valikud.
Illeegaalsed ja legaalsed uimastid.
Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seotud riskid tervisele.
Kofeiini ja/või teisi erguteid sisaldavate jookide (sh kohv, energiajoogid, energiavesi) mõju tervisele (sh sõltuvuse võimalik kujunemine).
Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused (sh sotsiaalsed toimetulekuoskused vägivalda ja uimastiennetuses).
Oskus öelda "ei".
"Ei" ütlemise ja väljendamise viisid.
Otsused/Otsustamine. Otsuste tagajärjed.
Vastutus oma otsuste eest.
Kaaslaste mõju otsustele
Koolikiusamine. (füüsiline, verbaalne, kaudne küberkiusamine).
Kiusamisega hakkamasaamine ja abi saamise võimalused.

Interneti võimalused ja ohud
Turvaline internetikasutus.
Viisakas, austav ja hooliv suhtlemine.

Suhted teistega

Inimeste erinevused.
Vajadused.
Väärtused.
Erivajadused.
Sallivus.
Prosotsiaalne käitumine. Õiglus, vastutus, hoolivus, ausus.
Vastutus enda sõnade ja tegude eest, s.h internetis.
Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine.
Tõhus sotsiaal-emotsionaalne eneseväljendus. Usaldus suhetes. Sõprus.
Empaatia.
Tunded ja nende tõhus väljendamine.

Konfliktid ja probleemilahendus

Konflikt kui suhte probleem
Konfliktide põhjused, tagajärjed, lahendamise viisid.
Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise viisid.
Otsuste langetamine ja erinevate lahendusviiside kaalumine otsustamisel
Probleemide lahendamise viisid, s.h internetis - tõhusad ja mittetõhusad.
Probleemilahenduste eelised ja puudused.
Koostöö võimalused
Koostöise tegevuse eelised.
Kaaslaste mõju otsustele.
Abistav ja kahjustav mõju.
Grupi surve.
Mõjutamine. Mõjutamise viisid (ähvardamine, äraostmine, nõu andmine, kingituste tegemine, vastuteene ootamine, veenmine).
Toimetulek vägivaldaga, sh kiusamisega, abi saamise võimalused.

Haigused ja esmaabi

Haigused: nakkus- ja mittennakkushaigused, viirushaigused.

Haigestumise põhjused.

Haigestumise vältimise viisid.

Õnnetused.

Õnnetuste vältimine.

Esmaabi.

Abi kutsumine.

Tervis - inimese väärtuslikem vara.

Vastutus.

Positiivne mõtlemine

Positiivne mõtlemine.

Positiivne enesesisendus.

Positiivsed omadused.