

Randvere Kooli ainekava	Ainekava: inimeseõpetus	Õppeaine: inimeseõpetus
Kooliaste:II-III kooliaste	Klass: 6.-7.klass	Tundide arv: 2-2
Õppeaine kirjeldus:		
Õppetöö rõhuasetused 6.–7. klassis 6.–7. klassis täienevad õppetegevuse käigus õpilaste sotsiaalsed suhtlemis- ja käitumisoskused. - Harjutatakse suhtlemist ja koostevuse reguleerimist dialoogis (osalemine rühmatöodes, rollimängudes, kutse koostevusele, vastused küsimustele ja teadetele, dialoogi alustamine küsimuse ja teatega, nõustumine ja loobumine, alternatiivne ettepanek, oma arvamuste selgitamine ja kaitsmine). Õpilane selgitab ja kaitseb õpetaja suunamisel oma seisukohti, mõistab suhtluspartnerite seisukohtade võimalikku sarnasust/erinevust, oskab reageerida kohatule käitumisele; - Individuaal- ja rühmatööde tulemuste esitlemise, enda ja teiste tegevuste kommenteerimise kaudu suureneb õpilaste verbaalne aktiivsus, kujunevad avaliku esinemise esmased oskused. - mõistab vabandamist kui oma süüst/eksimusest arusaamist ja kahetsemist; - kirjeldab ning hindab plaanile toetudes oma huvisid ja toimetulekut koolis (õnnestumised, raskused jms); - omab ettekujutust inimese organismi üldisest ülesehitust, tunneb joonisel inimfiguuris ära elutähtsad organid; - nimetab ebatervisliku toitumise võimalikke tagajärgi, oskab valida erinevate toitade hulgast tervisele kasulikke; - teadvustab ja aktsepteerib murdeeaga seotud muutusi oma organismis ja käitumises, mõistab arengu individuaalsust; - hoolitseb oma välimuse eest ja valib olukorrale vastavad rõivad; - kirjeldab uimastite mõju organismile ja käitumisele; - oskab kasutada kodukoha ühistranspordi sõiduplaane; - mõistab telefoni otstarbeka kasutamise vajalikkust; - nimetab kodukeemia pakenditel olevate piktogrammide tähendusi - kirjeldab peamisi tule- ja veeohutuse nõudeid ning käitumisstrateegiaid		
Õpitulemused:		Õppesisu:

6.klass SUHTLEMINE EAKAASLASTE JA TÄISKASVANUITEGA - märkab ja jätab suhtlemisel meelde kaaslaste seisukohti, eristab kohast käitumist/suhtlemist kohatust käitumisest/suhtlemisest; <u>võrdleb ja hindab õpetaja suunamisel enda ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ja käitumist (eesmärk, tingimused, põhjus–tagajärg);</u> - analüüsib ja hindab õpetaja suunamisel enda ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ja käitumist (käitumise eesmärk, põhjus–tagajärg suhe); - kasutab tuttavates olukordades suhtlemissituatsioonist, -partnerist ja -eesmärgist sõltuvaid variatiivseid väljendusviise; - mõistab vabandamist kui oma süüst/eksimusest arusaamist ja kahetsemist; MINA ISE - kirjeldab ning hindab plaanile toetudes oma huvisid ja toimetulekut koolis (õnnestumised, raskused jms);	6.klass SUHTLEMINE EAKAASLASTE JA TÄISKASVANUITEGA Miks ja kuidas suhtleme: rääkimine ja kuulamine. Pinged-konfliktid, arusaamatused, nende vältimine ja lahendamine. Valetamine, hädavale, süüteo ülestunnistamine, vabandamine. Iseseisvumine. Suhtlemine vastassugupoolega (tähelepanu köitmine, tunnete verbaalne ja mitteverbaalne väljendamine). Reageerimine (eba)meeldivatele ettepanekutele. Suhtlemine sotsiaalsõprade vahel, enda kohta edastatava infoga seotud turvalisus ja ohud. Miks me suhtleme? Kuidas me suhtleme? Rääkimine ja kuulamine Kuidas inimesi mõjutada? Suhtlemine sõpradega ja “sõpradega” Mina arvan nii! Ütlen EI! Arusaamatused ja tülid Valetamine Süüteo ülestunnistamine ja vabandamine Olen iseseisev Suhtlemine eakaaslaste ja täiskasvanuga MINA ISE Minapilt, minu võimed ja oskused, huvitegevus. Õppimine ning mis segab õppimist. Inimeste sarnasused ja erinevused. Enesehinnang. Mina-pilt ehk kes ma olen Minu võimed ja oskused Huvitegevus Mis segab õppimist? Inimeste sarnasused ja erinevused
---	---

<u>INIMESE TERVIS</u> • teab inimese organismi üldist ülesehitust, tunneb joonisel inimfiguuris ära elutähtsad organid; • nimetab ebatervisliku toitumise võimalikke tagajärgi, oskab valida erinevate toitade hulgast tervisele kasulikke; • kirjeldab uimastite mõju organismile ja käitumisele;	Enesehinnang Suhtlemine iseendaga <u>INIMESE TERVIS</u> Sissejuhatus inimese anatoomiasse lähtuvalt elundite funktsionidest. Toidu- ja toitained. Toiduainete pakendiinfo (eri toitainete sisaldumine; parim enne jms). Kiirtoit – populaarsuse põhjused, mõju inimese organismile. Üle- ja alatoitumine (dieedid ja näljutamine), selle mõju tervisele. Esmaabi (toidu- jms) mürgituse, looma- ja putukahammustuse korral. Uimastite (sh alkoholi ja tubaka) mõju organismile, käitumisele. Energiajoogid. Inimese keha Tugi- ja liikumiselundkond Nahk Närvisüsteem Vereringeelundkond Hingamiselundkond Seedeelundkond Erituselundkond Tervislik toitumine Toiduta ei saa! Ebatervislik toit Kuidas lugeda pakendit? Esmaabi toidumürgituse korral Uimastitega seotud mõisted Alkoholi mõju inimese organismile Tubaka mõju inimese organismile
--	--

INIMESE ARENG - teab murdeeaga seotud muutusi inimese kehas ja käitumises, mõistab arengu individuaalsust INIMESE VÄLIMUS - hooldab oma välimuse eest ja valib olukorrale vastavad rõivad;	Energiajoogid INIMESE ARENG Murdeiga, muutused tüdrukute ja poiste organismis. Erinev arengutempo ja muutuste aktsepteerimine. Poiste ja tüdrukute hügieen, ravikosmeetika vajadus ja kasutamine. Muutused tüdrukute ja poiste käitumises, sh suhtlemises; sobivad ja ebasobivad käitumismallid. Muutuste aeg Kehalised muutused murdeas Poiste ja tüdrukute erinevused Üldine hügieen murdeas Muid muutusi murdeas Mulle meeldib keegi!? INIMESE VÄLIMUS Riietumine (olukorrale ja kehaehitusele sobiva riietuse, jalanõude valik, noortemood – riietusesemete otstarbekus). Riiete ja jalanõude puhtus-korrashoid: pesemis- ja hooldusvahendite kasutamine, keemiline puhastus. Juuste igapäevane hooldamine: hooldusvahendid, suhtlemine juuksuriga. Küünte hooldamine, maniküür, pediküür. Mida me seljas kanname? Räägime sobivatest riietest Riiete ja jalatsite hooldus Jalatsite hooldamine Juuksed korda!
--	---

INIMENE JA KODU koostab õpetaja juhendamisel kodu korrashoiuga seotud tegevuste plaani (tööde järjekord, vahendid, tööjaotus);	Käed ja jalad puhtaks! Inimese välimus INIMENE JA KODU Kodu ja koduümbrus (kirjeldus, soovid muudatuste osas; igapäevane korrashoid). Suurpuhastus kodus (tööde järjekord, jagamine pereliikmetega, vahendid). Külaskäik ja külaliste vastuvõtmine (suulise ja kirjaliku kutse saamine, ettevalmistused sõltuvalt küllakutsest, külas viibimine). Kodukoha (ja Eesti riigi) tuntud inimesed, nende tegevusalad, elukutsed (seos päevakohaste sündmustega). Kodukoha ettevõtted ja nende toodang, töötajate ametid. Minu kodu Kodu korda! Meil on täna suurpuhastus Meile tulevad külalised Lähme külla Minu riigi ja kodukandi tuntud inimesed Elukutsed Ettevõtted minu kodukohas
INIMENE JA TEAVE - hangib õpetaja juhendamisel teavet kaaslastelt (küsimuste esitamine) ja eriliigilistest tekstidest (Internet, meedia, teatmeteosed, sõiduplaanid); - oskab kasutada kodukoha ühistranspordi sõiduplaane; - mõistab telefoni ja meedia (sh arvutimängud, sotsiaalse meedia, televisioon jmt) otstarbeka kasutamise vajalikkust ning teab võimalikke riske; - nimetab kodukeemia pakenditel olevate piktogrammide tähendusi, teab	INIMENE JA TEAVE Olulisemad päevauudised, nende edastamine kaaslastele. Teatmeteosed, Internet (kodukoha tuntumate paikade ja inimeste kohta lühiinfo hankimine ja edastamine koostegevuses). Transport kodukohas, kodukoha ümbruses (orienteerumine sõiduplaanides, teabe hankimine; sõidusoodustused). Telefoni ja meedia (sh arvutimängud,

kodukeemia väärkasutuse tagajärgi ja nende ennetamise võimalusi; - kirjeldab peamisi tule- ja veeohutuse nõudeid ning käitumisstrateegiaid vastavate õnnetusjuhtumite korral. INIMENE, SÄÄSTLIKKUS JA TURVALISUS - teab kodukeemia ja ravimite väärkasutuse tagajärgi ja selle ennetamise võimalusi; - kirjeldab peamisi tule- ja veeohutuse nõudeid ning käitumisstrateegiaid vastavate õnnetusjuhtumite korral.	sotsiaalmeedia, televisioon jmt) otstarbeka kasutamise vajalikkus, teab võimalikke riske. Internet Kuidas internetis infot leida? Ajakirjandus Sõiduplaanid Telefon INIMENE, SÄÄSTLIKKUS JA TURVALISUS Kodukeemia kasutamine (WC, vanni, pliidi ja akna puhastamine), piktogrammide pakendil, kodukeemia väärkasutuse võimalikud tagajärjed. Tulekahju tekkimise ohud koduses majapidamises: ohuolukorra hindamine, tulekahju kustutamine (esmate tulekustutusvahendite kasutamine, hädaabi). Ohutusnõuded ujumisel ja veesõidukite kasutamisel, päästevahendite kasutamine. Tulekahju tekkimise põhjused Tegutsemine tulekahju korral Ohutu ujumine Ohutu paadisõit Kodukeemia kasutamine
7.klass Mina ise - teadvustab oma positiivseid ja negatiivseid iseloomujooni (3–4), oskab õpetaja suunamisel nimetada negatiivsete omaduste parandamise võimalusi; - kirjeldab ja hindab plaani abil oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning käitumist (motiivid, tingimused, tulemused; reageerimine (eba)õnnestumisele jms);	Mina ise Mina-pilt: positiivsed ja negatiivsed iseloomuomadused, sarnasused ja erinevused kaaslastega; negatiivsete omaduste parandamisvõimalused. Enesehinnang (erineva enesehinnanguga inimeste käitumine, minu ja kaaslaste reageeringud kiitusele, laiale, õnnestumisele, ebaõnnestumisele jms; hinnangud reageeringutele, käitumisele; võimalikud lahendused).

Suhtlemine eakaaslaste ja täiskasvanutega • selgitab ja kaitseb õpetaja suunamisel oma seisukohti, mõistab suhtluspartnerite seisukohtade võimalikku sarnasust ja erinevust, oskab reageerida kohatule käitumisele; • kirjeldab ja hindab plaani abil oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning käitumist (motiivid, tingimused, tulemused; reageerimine (eba)õnnestumisele jms); • järgib viisakusreegleid, teeb kaaslastele ettepanekuid, vastab nii positiivsetele kui ka negatiivsetele ettepanekutele situatsioonile vastavaid moraalinorme ja käitumisreegleid arvestades; • väärtustab (lähi)suhetes sallivust, hoolivust, abistamist ja lugupidamist; • koostab oma tegevuste kohta nädalaplaani (tegevuste ajaline järjekord, oma soovide ja võimalustega arvestamine)	Mina-pilt Mina olen erinev! Iseloomujooned Kas teistest võib erineda? Enesehinnang Mis mõjutab enesehinnangut? Suhtlemine eakaaslaste ja täiskasvanutega Suhtlussituatsioonide kirjeldamine oma ja teise positsioonilt; suhtluspartneri soovide, kavatsuste variatiivsed väljendusviisid; hinnang suhtluspartnerite käitumisele (motiivid, tingimused, tulemused); eriarvamused (oma seisukohtade selgitamine ja kaitsmine, nõustumine kaaslasearvamusega); konfliktide lahendamise võimalused. Suhtlussituatsioonid ja -strateegiad: agressiivne ennastkehtestav ja alistuv käitumine; süüdistamine, kriitika; iroonia, must huumor. Arusaamatused ja konfliktid kodus, sõprade vahel. Iseloomujooned ja käitumine, mida sõprades, sh vastassugupooluses hinnatakse. Noormehe ja neiu omavaheline suhtlemine (kaaslane kinos, teatris, peol: kutsumine, nõustumine ja keeldumine, alternatiivsete ettepanekute esitamine, kaaslasega arvestamine jne). Mida arvad sina? Tunnen oma tundeid Mis on tüli? Rohkem suhtlemist Suhtlemisviisid Mida teha tüliga? Mina-sõnum Planeerime pidu
--	--

Seksuaalsus ja lähedus • mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust; teab, kust leida infot noorte nõustamisteenuste kohta; • väärtustab (lähi)suhetes sallivust, hoolivust, abistamist ja lugupidamist; • oskab endale ja teistele ohtlikes situatsioonides ütelda „ei“ ning vajaduse korral abi kutsuda; demonstreerib õpitu situatsioonis hädaabi numbrile helistades olulise teabe andmist.	Seksuaalsus ja lähedus Armumine. Sõprus, armumine, armastus, käimine. Oma tunnete väljendamine, tunnetest rääkimine, lähedus, aja koosveetmine, ühised tegevused. Seksuaalsuse trepp ja arengu individuaalsus. Seksuaalsuhted: partnerite valmisolek, seksuaalsuhtest keeldumine, selle edasilükkamine; vastutus seoses seksuaalelu alustamisega, noorte nõustamisteenused. Mittesobilik seksuaalne käitumine, ahistamine, käitumine seksuaalse ahistamise korral. Kutse esitamine ning ebameeldivale kutsele vastamine Armumine Mida hindan kaaslases? Kutse esitamine ja vastamine Vastamine ebameeldivale kutsele Küsin ja saan nõu
Minu tervis • kirjeldab, kuidas hoolitseda oma tervise eest (toitumine, kehaline aktiivsus, puhkamine, tervist kahjustavate tegevuste vältimine, arstiabi); • oskab endale ja teistele ohtlikes situatsioonides ütelda „ei“ ning vajaduse korral abi kutsuda; demonstreerib õpitu situatsioonis hädaabi numbrile helistades olulise teabe andmist; • hangib õpetaja juhendamisel teavet teistelt inimestelt ning erinevatest infoallikatest; edastab kaaslastele teavet (abiks kavapunktid)	Minu tervis Minu toiduvalik ja seda mõjutavad tegurid, mitmekesise toidu tähtsus. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana (kehalise aktiivsuse vormid, võimalused koolis, kodukohas). Arsti (kiirabi, perearsti, hambaarsti) poole pöördumine (registratuur, vestlus vastuvõtul, konsultatsioon telefoni teel). Tuntumad ravimtaimed (korjamine, säilitamine, apteegist ostmine; kasutamine). Enamlevinud nakkushaigused, nende levimise viisid, HIV ja AIDS. Esmaabi mao- ja puugi hammustuse korral. Uimastite tarbimise enamlevinud põhjused noorte hulgas. Käitumine uimastitega seotud olukordades, abi kutsumine. Millest tervis sõltub? Toidust saad energiat Toidukorrad Analüüsime toitumist

Töö ja raha • mõistab ja oskab kirjeldada töö tähtsust (tulemus, eesmärk, tingimused); • oskab nimetada oma pere olulisemaid sissetuleku- ja kuluallikaid; Arukas tarbimine • teab jäätmete individuaalseid ja ühiskondlikke käitlemisvõimalusi ja -viise; oskab jäätmeid sorteerida	Kehaline aktiivsus Sportimine Sportimisvõimalused kodukohas Nakkushaigused Hingamisteede viirushaigused HIV ja AIDS Mis need on? Kuidas hoiduda nakkushaigustest? Arsti juures Ravimtaimed ja rahvameditsiin Ütlen EI! uimastitele! Töö ja raha Töö lapse ja täiskasvanu elus (tööde liigid, töö tulemus, eesmärk, tingimused; kohusetunne ja vastutus tulemuste eest). Minu pere sissetulekud (palk, tootmine, toetused). Minu pere väljaminekud (eluase, toit, riided, transport, meelelahutus). Töö Miks inimesed töötavad? Alaealiste töö Pere raha-asjad Eelarve Arukas tarbimine Jäätmekäitlus maal ja linnas (era- ja kortermajad; prügilad). Prügi käitlemist reguleerivad piktogrammide pakenditel. Reklaampakkumised (telefoni teel pakutavad kauba teenused; reklaamlehed postkastis jms), nõustumine, keeldumine. Reklaam Jäätmed ja nende taaskasutamine Jäätmete sorteerimine
---	---

Teave ja infovahetus - nimetab sidepidamise viise tänapäeval ja minevikus, kasutab otstarbekalt tänapäevaseid sideteenuseid (e-kirjavahetus, telefon, internet, sotsiaalmeedia); oskab kirjutada e-kirja; - teadvustab internetisuhtluses valitsevaid ohte ning mõistab, millist informatsiooni enda ja teiste kohta on sobilik ja turvaline avaldada. - oskab endale ja teistele ohtlikes situatsioonides ütelda „ei“ ning vajaduse korral abi kutsuda; demonstreerib õpitu situatsioonis hädaabi numbrile helistades olulise teabe andmist; Kodu ja kodukoht - koostab oma tegevuste kohta nädalaplaani (tegevuste ajaline järjekord, oma soovide ja võimalustega arvestamine); - hangib õpetaja juhendamisel teavet teistelt inimestelt ning erinevatest infoallikatest; edastab kaaslastele teavet (abiks kavapunktid);	Teave ja infovahetus Isikut tõendav dokument (ID-kaart, pass), selle muretsemine ja kasutamine. Isikuandmete turvaline hoidmine. Enda ja teiste kohta info edastamine Internetis, sellega kaasneda võivad ohud ja ohtude vältimine. Kirjavahetus (kirja saatmine Eesti piires ja välismaale; tähitud kiri; e-kiri, e-kaart; kirjavahetus tänapäeval ja minevikus). Telefon (telefoniraamatu kasutamine; infotelefon; sidepidamine tänapäeval ja minevikus). Hädaabi kutsumine erinevate õnnetusjuhtumite korral. Juhtumid, kus tuleb pöörduda politseisse. Teated minevikus ja tänapäeval Kiri Postiga saatmine Nutikas telefon Tutvumine Internetis Turvaliselt Internetis Pöördumine politseisse Isikut tõendav dokument Kodu ja kodukoht Eestimaal elavad teised rahvused; kultuurilise mitmekesisuse rikastav roll, sallivus teiste rahvuste ja kultuuride suhtes. Oma tuba: toa plaan, toa sisustamine ja korrashoid. Kodu kaunistamine tähtpäevadeks (seos peretraditsioonidega). Vaba aja ja tegevuste planeerimine (võimalused ja pakkumised kodukohas ja lähiümbruses jne), tegevuste mitmekesisus. Matk, ekskursioon kodukohas, koduümbruses (planeerimine koostegevuses: info otsimine vaatamisväärsuste kohta, valikute tegemine, ettevalmistuste planeerimine (sh reisikoti pakkimine); kirjalik meespea kaaslastele; plaani tutvustamine ja põhjendamine jms). Noorteüritused, -peod (kodused peod; kooli-, linna- jm peod: käitumine, riskid). Peo praktiline planeerimine sünnipäeva ja klassiõhtu näitel. Reisimine, erinevad
--	---

	transpordivaherndid, hääletamisel (eelised võrreldes ühistranspordiga, riskid). Eestimaal elavad rahvused Rahvus, keeled ja kombed Vaatamisväärsused minu kodukohas Reisimine Minu vaba aeg Oma tuba, oma luba Tuba korda!
--	---