

Randvere Kooli ainekava	Ainekava: inimeseõpetus	Õppeaine: inimeseõpetus
Kooliaste: III kooliaste	Klass: 8.-9.klass	Tundide arv: 2-1
Õppeaine kirjeldus:		
9. klassi lõpetaja: 1) mõistab ühiselu reegleid; suhtleb tavaolukorras vastavalt olukorrale ning reageerib adekvaatselt kohatule käitumisele enda ja teiste suhtes; 2) väärtustab turvalisi lähisuhteid; teab peremudeleid ja kirjeldab pereliikmete rolli perekonnas; mõistab lapse saamisega seotud vastutust; 3) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust; teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles; 4) teab oma tugevaid ja nõrku külgi; otsib erinevatest teabeallikatest võimetekohaseid jätkuõppevõimalusi ja teeb enda jaoks optimaalseid valikuid; 5) teab, kuidas kodust ja tööelu korraldada (eluaseme soetamine, raha teenimine ja kulutamise planeerimine; lepingutega seotud kohustused ja õigused); 6) mõistab riskikäitumisega kaasnevaid ohtusid (liiklus, vesi, nutivahendite kasutamine, toitumine, uimastid), oskab ohuolukorras reageerida; 7) oskab küsida teavet ning kasutada erinevaid teabeallikaid (sh nõustamis- ja kriisiabi leidmiseks); 8) teab riigi toimimise üldisi põhimõtteid (sh tervishoiusüsteemi, maksude suhtes); tunneb end Eesti kodanikuna. Õpitulemused 8. klassis Õpilane: 1) arvestab ühistegevuses suhtluspartnerite erinevate (sh vastandlike) arvamustega; 2) annab hinnangu oma ja kaaslaste käitumisviiside kohasusele olukorras; pakub õpitu olukordadele sobivaid lahendusi; 3) teab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpitu olukorras oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi;		

- 4) nimetab oma emotsioone ja teab erinevaid võimalusi emotsioonide reguleerimiseks;
- 5) kirjeldab peamisi tervist tugevdavaid ja toetavaid tegureid; teab ja oskab igapäevaelus teha tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervisega;
- 6) teab tervisliku toitumise, kehalise aktiivsuse ja unerežiimi põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus;
- 7) kirjeldab oma tervislikku seisundit, oskab pöörduda abi saamiseks arsti poole (registreerimine vastuvõtule, kojukutse, hädaabi);
- 8) teab, mida tähendab ravikindlustus ning oskab nimetada tervishoiuteenuseid;
- 9) väärtustab lähisuhteid, oskab kontakti luua ning teab, kuidas suhteid hoida; tunneb ära lähisuhtevägivalla;
- 10) teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid (sh rasedusest hoidumine) ja mõistab seksuaalelu alustamisega seotud vastutust; eristab lubatud ja lubamatut seksuaalkäitumist;
- 11) teab ja leiab olulisi infoallikaid tervisetabe, nõustamis- ja kriisiabi võimaluste kohta kodukohas või selle lähiümbruses; teab, millal ja kuidas pöörduda õiguskaitseorganite poole;
- 12) mõistab riskikäitumisega kaasnevaid ohtusid liikluses, vees, toitumisel, nutivahendite kasutamisel, uimastite omamisel ja tarbimisel;
- 13) hoolitseb oma riiete eest ja valib olukorrale sobiva riietuse; teab riiete hooldusmärkide tähendusi;
- 14) teab erinevaid panga- ja e-teenuseid ning vastavaid veebikeskkondi;
- 15) teadvustab oma võimete, teadmiste ja oskuste tugevaid ja nõrku külgi;
- 16) teab sobiva elukutse omandamise võimalusi.

Õpitulemused 9. klassis

Õpilane:

- 1) valib suhtlemisviisi vastavalt olukorrale ja kasutab asjakohaseid suhtlemise osaoskusi (kuulab vestluspartnerit, esitab küsimusi, selgitab oma seisukohti, otsib lahendust erimeelsustele, tunnistab oma eksimusi);

- 2) hindab oma ja kaaslaste käitumise vastavust ühiskonnas kokkulepitud normidele ja reeglitele;
- 3) teab erinevaid peremudeleid ning kirjeldab pereliikmete rolli ja vastutust perekonnas;
- 4) teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet;
- 5) mõistab lapse saamisega seotud vastutust, kirjeldab lapse arengut ja vanemate rolli lapse kasvamisel; teab peamisi pere ja laste elu reguleerivad seadusi ja sotsiaaltoetusi;
- 6) oskab planeerida raha teenimise ja kulutamisega seotud tegevusi;
- 7) kirjeldab eluaseme omandamise, sisustamise ning hooldamisega seotud vajadusi, võimalusi, ohtusid ja kohustusi;
- 8) hindab nõustaja suunamisel oma võimeid, teadmisi, oskusi, jätkuõppe võimalusi ja tingimusi ning teeb enda jaoks sobiva karjäärivaliku;
- 9) teab oma peamisi õigusi ja kohustusi töötajana, nimetab info ja abi saamise võimalusi tööõigusega seotud küsimustes;
- 10) mõistab lepinguta töötamise ja ümbrikupalgaga seotud riske ja negatiivseid tagajärgi; tunneb töö otsimisel ära inimkaubandusele viitavad märgid;
- 11) teab riigi toimimise üldisi põhimõtteid (tervishoiusüsteem, maksud jm);
- 12) oskab küsida teavet kaasinimestelt ja kasutada info leidmiseks erinevaid teabeallikaid.

Õpitulemused:	Õppesisu:
8.klass KÄITUMINE RÜHMAS - arvestab ühistegevuses suhtluspartnerite erinevate (sh vastandlike) arvamustega; - annab hinnangu oma ja kaaslaste käitumisviiside kohasusele situatsioonis; pakub õpituatsioonis lahendusi; - teab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi; Lähisuhted ja perekond - väärtustab lähisuhteid, oskab kontakti luua ning teab, kuidas suhteid hoida; tunneb ära lähisuhtevägivalla; - teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid (sh rasedusest hoidumine) ja mõistab seksuaalelu alustamisega seotud vastutust; eristab lubatud ja lubamatut seksuaalkäitumist; - nimetab oma emotsioone ja teab erinevaid võimalusi emotsioonide reguleerimiseks;	8.klass KÄITUMINE RÜHMAS Rühmakäitumine: Erinevad rühmad ja rollid. 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. Erinevad rühmad Rühma kuulumisehea külg Kokkulepped rühmas Rühma kuulumise halbkülg Kiusamine Lähisuhted ja perekond Noormehe ja neiu omavaheline suhtlemine. Ajutised ja püsivad suhted, suhte loomine ja hoidmine, vastastikune usaldus, suhet kahjustavad faktorid, lahkumine. Seksuaalsuse olemus ja arengu individuaalsus, seksuaalvähemused. Seksuaalkäitumine ja vastutus: sobiv ja lubamatu seksuaalkäitumine, soovimatu raseduse vältimine; sugulisel teel levivad haigused (levimine,mõju tervisele, ravi, ennetamine); nõustamisteenused. Lapsevanemaks saamine: füüsiline ja sotsiaalne küpsus. Peremudelid (perekond, üksikpered, kasu- ja hoolduspered): pereliikmete roll perekonnas (vrld minevikuga), kohustused ja vastutus. Nooremate õdede-vendade eest hoolitsemine, nendega tegelemine, sh mängimine. Praktilises tegevuses nooremate õpilaste abistamine, neile tegevuste ja mängude planeerimine ning läbiviimine.

Tervise hoidmine - kirjeldab peamisi tervist tugevdavaid ja toetavaid tegureid; teab ja oskab igapäevaelus teha tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervisega; - teab tervisliku toitumise, kehalise aktiivsuse ja unerežiimi põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus; - kirjeldab oma tervislikku seisundit, oskab pöörduda abi saamiseks arsti poole (registreerimine vastuvõtule, kojukutse, hädaabi); - teab, mida tähendab ravikindlustus ning oskab nimetada tervishoiuteenuseid; - teab ja leiab olulisi infoallikaid tervisetabe, nõustamis- ja kriisiabi võimaluste kohta kodukohas või selle lähiümbruses; teab, millal ja kuidas pöörduda õiguskaitseorganite poole	Seksuaalsus Seksuaalne orientatsioon - kas poisi või tüdrukuga Soostereotüübid Paarissuhe - mis ja kuidas? Kui kaugele oled valmis minema? Mehe ja naisekeha Turvalised paarissuhted Kuidas suhet hoida? Perekond Peremudelid Pereliikmete rollid Emotsioonide juhtimine Vägivald lähisuhtes Kuidas vägivaldset käitumist ära tunda? Kust abi saab? Tervise hoidmine Tervise füüsiline, vaimne, sotsiaalne ja emotsionaalne aspekt. Tervisenäitajad. Tervisliku eluviisi komponendid, endale sobiliku tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse leidmine. Südame-veresoonkonna haiguste ja pahaloomuliste kasvajate põhjused ning ennetamine tervisliku eluviisiga. Tervist hoidvate valikute tegemine. Inimese elukaar ja selle perioodid, põhivajadused eluperioodidel (põhivajaduste rahulda(ma)tus, mõju inimese käitumisele, suhtlemisele, tundemaailmale). Arstiabi kodukohas (lähinaabruses): meditsiiniuasutused ja nende otstarve; perearst ja eriarstid, kojukutse telefoni
--	--

Riskikäitumine - teab ja leiab olulisi infoallikaid tervisetabe, nõustamis- ja kriisiabi võimaluste kohta kodukohas või selle lähiümbruses; teab, millal ja kuidas pöörduda õiguskaitseorganite poole; - mõistab riskikäitumisega kaasnevaid ohtusid liikluses, vees, toitumisel,	teel tervisekindlustus; tervise- ja puhkekeskused. Tervishoiu ja sotsiaalsüsteem Eestis. Koduapteek (sisu, kasutamine, ravimipakendi teabeleht). Esmaabi lämbumise, põrutuse korral. Väsimus, stress, depressioon (tundemärgid, nõustamis- ja kriisiabi). Tervisealased infoallikad, nende kasutamine ja usaldusvärsus. Kaitsesüstimine haiguste ennetamise eesmärgil (lastehaigused, gripp, puugihammustustega kaasnevad haigused); kaitsesüstimine enne välisreise. Allergia: peamised allergiaallikad, allergilised reaktsioonid, meditsiiniline abi Tervis - mis see on? Tervist toetav toitumine Kuidas inimesed toituvad? Liikumine muudab tervise tugevaks Sinu liikumisharjumus Uni - tervislik valik Vaimne tervis ja stress Depressioon Tervishoiu-süsteem Eestis Abi küsimine ja arsti poole pöördumine Terviseinfo Kriisilukorrad Riskikäitumine Toimetulek vägivallaga (vägivalla vormid, vägivallast hoidumine, vägivallaga toimetulek, hinnang individuaalsele ja rühmakäitumisele; nõustamis- ja kriisiabi kodukohas). Kuriteo ohvriks langemine, pöördumine õiguskaitseorganite poole. Seksuaalvägivald, valehäbi, ohvriabi.
--	--

• nutivahendite kasutamisel, uimastite omamisel ja tarbimisel	Uimastid ja kuritegevus; uimastitega seotud seaduste põhipunktid. Uimastite tarvitamisega seotud tervise-, sotsiaalsed ja juriidilised riskid; sõltuvuse kujunemine. Käitumine uimastitega seotud situatsioonides, esmaabi. Riskikäitumine - mis see on? Vägivald - mis see on? Riskid vees Veeohutus Riskid liikluses Uimastid Toitumisrislid Nutiriskid Riskikäitumise põhjused Kriisiabi ja nõustamine
Inimene ja välimus • hoolitseb oma riiete eest ja valib olukorrale sobiva riietuse; teab riiete hooldusmärkide tähendusi;	Inimene ja välimus Eakohane igapäevane ja pidulik rietus, aksessuaarid (nt koolilõpupidu); taaskasutus. Rõivaste ja jalatsite hooldus: hooldusmärgid. Rõivad - kui palju neid vaja on? Olukorraga sobiv rietus Rõivaste hooldamine Mugavad ja sobivad jalanõud
Inimene ja teave teab ja leiab olulisi infoallikaid;	Inimene ja teave Kohalik ajaleht. Eestis ilmuvad ajalehed ja ajakirjad; ajakirjanduse tellimine. Uudisteportaalid internetis, internetis leiduva informatsiooni varieeruv kvaliteet. Uudised - miks ja milleks? Mille poolest uudised erinevad
Inimesed, asjad, raha • teab erinevaid panga- ja e-teenuseid ning vastavaid veebikeskkondi;	Inimesed, asjad, raha Arve avamine pangas; hoiuse igapäevane kasutamine (sularahaautomaat jne). Maksete liigid kodus majapidamises, maksete tasumise võimalused, täpsus.

Edasiõppimise võimalused - teadvustab oma võimete, teadmiste ja oskuste tugevaid ja nõrku külgi; - teab sobiva elukutse omandamise võimalusi.	Igapäevased sisseostud: ostukoha valik (kauplus, turg jms); kulude planeerimine päevaks, nädalaks; ostutoimingud. Ühiskondliku toitlustamise asutused (menüü, arve, käitumisetikett (sh kaaslase kutsumine); toidu kojutellimine). Kataloogikaubandus (tellimine, riskid, kauba tagastamine). Inimesed ja asjad Mis on raha? Meie igapäevane raha Raha planeerimine Pangateenused Igapäevased sisseostud Toitlustuskohad Edasiõppimise võimalused Eneseanalüüs (töölased huvid, võimed, oskused, isiksuseomadused). Jätkuõppevõimalused (erialad, õppeasutused). Õpi ennast tundma: isikuomadused, oskused ja võimed Mida elukutsevalikul arvestada? Ametid Kus saab edasi õppida?
9.klass 1. Lähisuhted valib suhtlemisviisi vastavalt olukorrale ja kasutab asjakohaseid suhtlemise osaoskusi (kuulab vestluspartnerit, esitab küsimusi, selgitab oma seisukohti, otsib lahendust erinevustele, tunnistab oma eksimusi)	9.klass 1. Lähisuhted Lähisuhted, suhete alustamine ja hoidmine, vastutus ja austus. Kooselu, abiellumine ja pere loomine. Raseduse planeerimine; loote areng; loote ja ema tervist hoidev käitumine. Lapse sündimine:

• hindab oma ja kaaslaste käitumise vastavust ühiskonnas kokkulepitud normidele ja reeglitele; • teab erinevaid peremudeleid ning kirjeldab pereliikmete rolli ja vastutust perekonnas • teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet; • mõistab lapse saamisega seotud vastutust, kirjeldab lapse arengut ja vanemate rolli lapse kasvamisel; teab peamisi pere ja laste elu reguleerivad seadusi ja sotsiaaltoetusi;	ettevalmistused imiku hooldamiseks; sünnijärgsed kohustused (nimepanek, tervisekindlustus, meditsiiniline kontroll jms); kohaliku omavalitsuse ja riiklikud toetused. Lapse saamisega seotud (lisa)kulutused (peamised kuluartiklid lapseeas), lapse hooldamisele kuluv aeg. Puudega laps. Imikuja lapseiga (peamised arengutingimused, suhtlemine lapsega, lapse õigused (alus)haridusele). Lapse arendamine-õpetamine (eakohased mänguasjad, raamatud jms); mängude õpetamine noorematele õpilastele. Peretülid ja –vägivald (tagajärjed, lahendused, valehäbi, nõustamis- ja kriisiabi). Uimastite tarbija perekonnas: mõju majanduslikule olukorrale, suhetele. Kohalikud ja üldriiklikud nõustamis- ja ravivõimalused. Lahutus, lahuselava vanema kohustused lapse kasvatamisel. Paarissuhte algus Tutvumisest suhteni Rasedusest hoidumine "Me saame lapse!" Loote areng ja sünnitus Vanemate kohustused pärast lapse sündi Vastsündinu eest hoolitsemine Lapse areng esimesel eluaastal Lapse arengu jälgimine Pereliikmete rollid lastega peredes Perekonnaseadus Lahkumine
Eelarve planeerimine • oskab planeerida raha teenimise ja kulutamise seotud tegevusi; • teab riigi toimimise üldisi põhimõtteid (tervishoiusüsteem, maksud jm);	Eelarve planeerimine Pere sissetulekud (palk, toetused). Igapäevaste kulutuste planeerimine (eluase, toit, riietus, transport, vaba aeg); kulutuste kasv perekonna suurenemisel (sh lemmiklooma võtmisel).

oskab küsida teavet kaasinimestelt ja kasutada info leidmiseks erinevaid teabeallikaid	Suurte väljaminekute planeerimine (soovid, võimalused, riskid: raha säästmine ja hoiustamine, järelmaks, krediit, laen, liising). Kaupade-teenuste garantii (müüjalt teabe hankimine, garantii võimaluste-tingimuste kohta). Raha planeerimine riigis Pere eelarve. Igapäevased rahaasjad Sissetulekud Kuidas arvepidamist teha? Väljaminekute planeerimine oma rahaga Väljaminekute planeerimine võõra rahaga
Eluase - kirjeldab eluaseme omandamise, sisustamise ning hooldamisega seotud vajadusi, võimalusi, ohtusid ja kohustusi; - oskab küsida teavet kaasinimestelt ja kasutada info leidmiseks erinevaid teabeallikaid.	Eluase Eluaseme liigid, eluaseme otsimine, arvestades pere vajadusi ja võimalusi (müügikuulutused, kinnisvarafirmad). Üürileping, selle tingimused (üürniku õigused ja kohustused, „halva” lepingu ohud). Eluaseme sisustuse planeerimine: hädavajalik sisustus, sisustuse hankimise (ostude) järjekord, ratsionaalne paigutus, kujundusdetailid. Eluaseme, olmetehnika soetamine,
Karjääri planeerimine hindab nõustaja suunamisel oma võimeid, teadmisi, oskusi, jätkuõppe võimalusi ja tingimusi ning teeb enda jaoks sobiva karjäärivaliku;	Eluase Eluaseme liigid Elamine õpilaskodus Üürileping Sisustus Eluaseme pisiremont Karjääri planeerimine Jätkuõppevõimalused, valikute tegemine, arvestades huvisid, võimeid ja majanduslikke võimalusi (transport, elamiskulud jms); kutsenõustamine. Kohalik tööhõiveamet, tööturuteenusused töötajale, töötus.

• teab oma peamisi õigusi ja kohustusi töötajana, nimetab info ja abi saamise võimalusi tööõigusega seotud küsimustes; • mõistab lepinguta töötamise ja ümbrikupalgaga seotud riske ja negatiivseid tagajärgi; tunneb töö otsimisel ära inimkaubandusele viitavad märgid; • oskab küsida teavet kaasinimestelt ja kasutada info leidmiseks erinevaid teabeallikaid.	Töötaja põhilised õigused ja kohustused, lepinguta töötamisega kaasnevad riskid ja tagajärjed, ümbrikupalk. Abi leidmine tööõigusega seotud küsimustes. Inimkaubandus: tööorjus ja prostitutsioon, ohvriks sattumise põhjused, inimkaubandusele viitavad märgid (kuulutuses, tööpakkuja käitumises), ohtude teadvustamine, käitumine ohvriks sattumise korral, ohvriabi. Karjäär - mis see on? Kuidas teha tööalaseid valikuid? Töötaja õigused ja kohustused Tööle kandideerimine Inimkaubandus Kust saab abi?
---	---