

Illuka Kooli LÕK ainekava	Ainevaldkond: sotsiaalsed	Õppeaine: <b>inimeseõpetus</b>
III kooliaste	<b>7. klass</b>	Tundide arv: 2 tundi nädalas
<b>Õppeaine kirjeldus</b>		
<p>7. klassis täienevad õpetegevuse käigus õpilaste sotsiaalsed suhtlemis- ja käitumisoskused. Harjutatakse suhtlemist ja koostevõime reguleerimist dialoogis (osalemine rühmatöös, rollimängudes, kutse koostevõimele, vastused küsimustele ja teadetele, dialoogi alustamine küsimuse ja teatega, nõustumine ja loobumine, alternatiivne ettepanek, oma arvamuste selgitamine ja kaitsmine). Individuaal- ja rühmatööde tulemuste esitlemise, enda ja teiste tegevuste kommenteerimise kaudu suureneb õpilaste verbaalne aktiivsus, kujunevad avaliku esinemise esmased oskused.</p> <p>Õpitakse mõistma ja nimetama tegevuse eesmärke, tingimusi, põhjuseid ja tagajärgi, käitumisaktis ilmnevat emotsiooni. Juhendamisel leitakse seoseid tegevus-, suhtlus- ja käitumisakti vahel, tehakse järeldusi ning planeeritakse ja/või korrigeeritakse edasist tegevust/käitumist.</p> <p>Arenguliselt on õpilaste jaoks oluline pöörata tähelepanu muutustele enda organismis ja käitumises (seksuaalsus, suhtlemine ja käitumine vastassugupoolega, noormehe ja neiu rollid eri situatsioonides jms) ning oma tervisekäitumisele (sh hoolitsemine oma füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise eest, enesekehtestamine, riskikäitumine).</p> <p>Õpitakse märkama ja teadvustama kultuurilisi erinevusi. Alustatakse ettevalmistust iseseisvaks majandamiseks, teadlikuks ja säästlikuks tarbimiseks (prügi sorteerimine, pakendiinfo jmt). Inimeseõpetuse temaatika ja õpilaste oskused võimaldavad sel perioodil rohkem kasutada IKT-vahendeid.</p>		
<b>Õpitulemused:</b>	<b>Metoodilised soovitus, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused</b>	
<p>1) selgitab ja kaitsab õpetaja suunamisel oma seisukohti, mõistab suhtluspartnerite seisukohtade võimalikku sarnasust/erinevust, oskab reageerida kohatule käitumisele;</p> <p>2) teadvustab oma positiivseid ja negatiivseid iseloomujooni (3–4), oskab õpetaja suunamisel nimetada negatiivsete omaduste parandamise võimalusi;</p> <p>3) kirjeldab ja hindab plaani abil oma ja kaaslaste emotsionaalseid seisundeid ning käitumist (motiivid, tingimused, tulemused; reageerimine (eba)õnnestumisele jms);</p> <p>4) järgib viisakusreegleid, teeb kaaslastele ettepanekuid, vastab nii positiivsetele kui ka negatiivsetele ettepanekutele situatsioonile vastavaid moraalinorme ja käitumisreegleid arvestades;</p> <p>5) väärtustab (lähi)suhetes sallivust, hoolivust, abistamist ja lugupidamist;</p> <p>6) kirjeldab, kuidas hoolitseda oma tervise eest (toitumine, kehaline aktiivsus,</p>	<p>Materjalid veebis hev.edu.ee</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klassiarutelu, õppetekst ja õpetaja selgitus mõistete avamiseks-otstarbekas kasutada iga teema avamiseks</li> <li>• Videotutvustus- tööle kandideerimisel kaasajal üha levinum. Seega on endast tutvustava video tegemine oluline oskus.</li> <li>• Rollimängud madala ja kõrge enesehinnangu mõistmiseks.</li> <li>• Mõttemaardi koostamine - keha, välimus, tunded, suhted, suhtumine endasse, tülid, pidudega seonduv mõttemaart; tööd, mida teha oskan, pere rahaasjad,</li> <li>• Video vaatamine ja arutelu video põhjal</li> <li>• Infooting <a href="https://seksuaaltervis.ee/">https://seksuaaltervis.ee/</a></li> <li>• Ühise küsimuse kirjutamine seksuaaltervise lehele</li> </ul>	

<p>puhkamine, tervist kahjustavate tegevuste vältimine, arstiabi);                  7) oskab endale ja teistele ohtlikes situatsioonides ütelda „ei“ ning vajaduse korral abi kutsuda; demonstreerib õpituatsioonis hädaabi numbrile helistades olulise teabe andmist;                  8) mõistab seksuaalsuse olemust ja seksuaalse arengu individuaalsust; teab, kust leida infot noorte nõustamisteenuste kohta;                  9) koostab oma tegevuste kohta nädalaplani (tegevuste ajaline järjekord, oma soovide ja võimalustega arvestamine);                  10) hangib õpetaja juhendamisel teavet teistelt inimestelt ning erinevatest infoallikatest; edastab kaaslastele teavet (abiks kavapunktid);                  11) nimetab sidepidamise viise tänapäeval ja minevikus, kasutab otstarbekalt tänapäevaseid sideteenuseid (e-kirjavahetus, telefon, internet, sotsiaalmeedia); oskab kirjutada e-kirja;                  12) teadvustab internetisuhtluses valitsevaid ohte ning mõistab, millist informatsiooni enda ja teiste kohta on sobilik ja turvaline avaldada;                  13) mõistab ja oskab kirjeldada töö tähtsust (tulemus, eesmärk, tingimused);                  14) oskab nimetada oma pere olulisemaid sissetuleku- ja kuluallikaid;                  15) teab jäätmete individuaalseid ja ühiskondlikke käitlemisvõimalusi ja -viise; oskab jäätmeid sorteerida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuaalne töö - oma toidukordade ülesmärkimine ja analüüs, sammudega vahemaade mõõtmine, koduse prügi kogused ja sorteerimine, e-kirja saatmise juhiste uurimine, e-kirja koostamine, paberkirja kirjutamine ja saatmine, oma vaba aja tegevuste planeerimine</li> <li>• Meeskonnatöö - retseptide järgi tervisliku toidu valmistamine</li> <li>• Katsed pulsi sageduse mõõtmiseks, koordineerimise harjutamiseks</li> <li>• Intervjuu tegemine meeskonnatöona</li> <li>• Meelespea koostamine gripist hoidumiseks</li> <li>• Paaritöö haige ja arsti vestluse harjutamine, häirekeskuse töötajaga suhtlemise harjutamine, telefonireklaamile vastamine</li> <li>• Ravimtaimede raamatu koostamine meeskonnatöona</li> <li>• Ajurünnaku mõiste ja ajurünnak klassis</li> <li>• Praktiline tegevus- seljakoti pakkimine, voodipesu vahetamine</li> <li>• Kodukoha vaba aja veetmise võimaluste leidmine ja kaardistamine</li> </ul>
<p><b>Õppesisu:</b></p>	
<p><b>MINA ISE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mina-pilt: positiivsed ja negatiivsed iseloomuomadused, sarnasused ja erinevused kaaslastega; negatiivsete omaduste parendamisvõimalused.</li> <li>• Enesehinnang</li> </ul> <p><b>SUHTLEMINE EAKAASLASTE JA TÄISKASVANUTEGA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suhtlussituatsioonide kirjeldamine enda ja teise positsioonilt</li> <li>• Suhtlussituatsioonid ja -strateegiad</li> <li>• Arusaamatused ja konfliktid kodus, sõprade vahel.</li> <li>• Iseloomujooned ja käitumine, mida sõprades, sh vastassugupooles hinnatakse.</li> </ul>	

- Noormehe ja neiu omavaheline suhtlemine (kaaslane kinos, teatris, peol: kutsumine, nõustumine ja keeldumine, alternatiivsete ettepanekute esitamine, kaaslasega arvestamine jne).

#### 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
- Kutse esitamine ning ebameeldivale kutsele vastamine

#### MINU TERVIS

- Minu toiduvalik ja seda mõjutavad tegurid, mitmekesise toidu tähtsus.
- Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana
- Arsti (kiirabi, perearsti, hambaarsti) poole pöördumine
- Tuntumad ravimtaimed (korjamine, säilitamine, apteegist ostmine; kasutamine).
- Enamlevinud nakkushaigused, nende levimise viisid, HIV ja AIDS.
- Esmabi ma- ja puugi hammustuse korral.
- Uimastite tarbimise enamlevinud põhjused noorte hulgas.
- Käitumine uimastitega seotud olukordades, abi kutsumine.

#### TÖÖ JA RAHA

- Töö lapse ja täiskasvanu elus
- Minu pere sissetulekud (palk, tootmine, toetused).
- Minu pere väljaminekud (eluase, toit, riided, transport, meelelahutus).

#### ARUKAS TARBIMINE

- Jäätmekäitlus maal ja linnas (era- ja kortermajad; prügilad).
- Prügi käitlemist reguleerivad piktogrammide pakenditel.
- Reklaampakkumised (telefoni teel pakutavad kaubad- teenused; reklaamlehed postkastis jms), nõustumine, keeldumine.

#### TEAVE JA INFOVAHETUS

- Isikut tõendav dokument (ID- kaart, pass), selle muretsemine ja kasutamine.
- Isikuandmete turvaline hoidmine.
- Enda ja teiste kohta info edastamine Internetis, sellega kaasneva võimalike ohud ja ohtude vältimine.
- Kirjavahetus, kirjavahetus tänapäeval ja minevikus
- Telefon. Sidepidamine tänapäeval ja minevikus
- Hädaabi kutsumine erinevate õnnetusjuhtumite korral.
- Juhtumid, kus tuleb pöörduda politseisse.

#### 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 transpordivahendid, „hääletamine“ (eelised võrreldes ühistranspordiga, riskid).

#### **Põhimõisted:**

Erineva enesehinnanguga inimeste käitumine; minu ja kaaslaste reageeringud kiitusele, laituisele, õnnestumisele, ebaõnnestumistele jms; hinnangud reageeringutele, käitumisele, võimalikud lahendused; suhtluspartneri soovide, kavatsuste variatiivsed väljendusviisid; hinnang suhtluspartnerite käitumisele (motiivid, tingimused, tulemused); eriarvamused (oma seisukohtade selgitamine ja kaitsmine, nõustumine kaaslaste arvamusega); konfliktide lahendamise võimalused; agressiivne ennastkehtestav ja alistuv käitumine; süüdistamine, kriitika; iroonia, must huumor; ahistamine, käitumine seksuaalse ahistamise korral; kehalise aktiivsuse vormid, sportimisvõimalused koolis, kodukohas; registratuur, vestlus arsti vastuvõtul, konsultatsioon telefoni teel; tööde liigid, töö tulemus, eesmärk, tingimused; kohusetunne ja vastutus tulemuste eest; kirja saatmine Eesti piires ja välismaale; tähtitud kiri; e-kiri, e-kaart; telefoniraamatu kasutamine; infotelefon

#### **Kooli väärtuste arendamine:**

##### **KOOSTÖÖ ja ETTEVÕTLIKKUS**

õpitegevuse käigus harjutatakse, kuidas ennast viisakalt väljendada, harjutatakse suhtlemisprobleemide lahendamist, abi küsimist ja abi pakkumist; toetatakse endasse uskumist, enesehinnangut, enesekontrolli.

##### **LOOVUS**

Õpitakse uusi teadmisi siduma juba olemasolevatega, rakendama neid igapäevaelus õpitu olukorras ja vabal ajal.

##### **KESKKONNAHOID**

Õpilane osaleb erinevates kooli keskkonnaprojektides, õppekäikudel.

##### **TERVIS**

Õpilane rakendab tervisliku toitumise põhimõtteid, oskab neid endaga siduda, järgib liikumissoovitusi, isikliku hügieeni reegleid, liikleb ohutult

#### **Lõiming:**

*Kunstiõpetus* - oma tööde kujundamine käsitsi, veebis

*Matemaatika* - mõõdab pulssi, loendab samme, arvutab kcal, arvutab maksumust, pere sissetulekuid ja väljaminekuid.

#### **Hindamine:**

Hindamine toimub vastavalt Illuka Kooli hindamisjuhendile.

Ainealaste teadmiste ja oskuste hindamise tulemusi väljendatakse 7. klassis kokkuvõtval hindamisel eristava (numbrilise) hindamisega.

<p><i>Kodundus</i> - tervislike toiduampsude valmistamine, koristab klassi, õppekõõgi  <i>Eesti keel</i> - erinevasisulised lugemis- ja ajakirjandustekstid  <i>Loodusõpetus</i> - tunneb Eesti kaarti, teab oma kodukohta vaatamisväärsusi, matkaradu, ettevõtteid</p>	<p>Hindamiskriteeriumiteks on õpilase õppe aluseks oleva õppekavaga taotletavad õpitulemused.          Hindamisel võrreldakse õpitulemuste omandatust ja õpilase arengut õpilase varasemate tulemustega.          Iga hinde juurde saab õpilane tagasisidet oma arengu kohta nii õppeprotsessis kui ka kokkuvõtvalt. Eristav hindamine on kokkuvõtva hindamise viis, mille puhul antakse õpitulemuste saavutatuse kohta tagasisidet numbriskaalal „5“–“1“, millest viis taset „5“–“3“ on positiivsed ja kaks taset „2“– „1“ on negatiivsed.</p>
<p><b>Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:</b></p>	
<p>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 võimete kohaseid 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 kaasnevat 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.</p>	

Illuka Kooli LÕK ainekava	Ainevaldkond: sotsiaalsained	Õppeaine: <b>inimeseõpetus</b>
III kooliaste	<b>8. klass</b>	Tundide arv: 2 tundi nädalas
<b>Õppeaine kirjeldus</b>		
<p>Põhikooli lõpuastmes on kõige olulisem toetada õpilasi iseseisvaks toimetulekuks. Vanuseliselt on oluline tähelepanu pöörata ühiskonnaõpetusega seotud teemadele: eri eluvaldkondadega seotud õigusaktid ja lepingud, ameti valik ja edasiõppimisvõimalused, töötaja õigused ja kohustused, otstarbekad ja vastutustundlikud valikud/otsused, iseseisev raha kasutamine ja säästlik tarbimine, eluasemega seotud küsimused. Õpilased tutvuvad ja õpivad kasutama teabeallikaid, nõustamis- ja kriisiabivõimalusi; omandavad teadmise, kuidas otsida, küsida ja kasutada elus vajaminevat teavet ja abi. Õpilane harjutab iseseisva elu alustamise ja soolise küpsemisega seotud rollikäitumist. Teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles, tunneb ära lähisuhte vägivalla. Oluline on teadvustada pere loomise ja laste saamisega seotud vastutust. Õppetegevuses rakendavad õpilased eelnevatel aastatel omandatud eri situatsioonidele vastavaid suhtlemisoskusi. Kujuneb oskus hinnata oma ning kaasinimeste individuaalset ja rühmakäitumist (põhjus-tagajärg seosed, otstarbekus, vastavus ühiskonnanimedele).</p>		
<b>Õpitulemused:</b>		<b>Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused</b>
<p>1) arvestab ühistegevuses suhtluspartnerite erinevate (sh vastandlike) arvamustega;                  2) annab hinnangu oma ja kaaslaste käitumisviiside kohasusele situatsioonis; pakub õpituatsioonis olukordadele sobivaid lahendusi;                  3) teab rühma mõju inimese käitumisele ja demonstreerib õpituatsioonis 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);</p>		<p>Materjalid veebis hev.edu.ee</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klassiarutelu, õppetekst ja õpetaja selgitus mõistete avamiseks.</li> <li>• Individuaalne töö -kooli kodukorra uurimine; juhised, kui näed kiusamist; liikluse vaatlemine ja analüüsimine, plakati koostamine noored.alkoinfo.ee teemadel; rõivaste hooldusmärkide uurimine, spordijalatsitele hooldamisjuhise koostamine; erinevate poodide hinnavõrdlus, kutse kirjutamine sõbrale, toitlustuskohas laua broneerimine; huvipakkuvaks ametiks vajalike oskuste ja võimete ning enda omaduste võrdlemine; intervjuu tegemine tuttavaga/vanemaga</li> <li>• Ühistöö – Illuka Kooli kodukorrast oluliste punktide leidmine, kokkulepped inimeseõpetuse tundideks</li> </ul>

<p>8) teab, mida tähendab ravikindlustus ning oskab nimetada tervishoiuteenuseid;                  9) väärtustab lähisuhteid, oskab kontakti luua ning teab, kuidas suhteid hoida; tunneb ära lähisuhte vägivalla;                  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 tervise teabe, nõustamis- ja kriisiabi võimaluste kohta kodukohas või selle lähimbruses; teab, millal ja kuidas pöörduda õiguskaitsorganite poole;                  12) mõistab riskikäitumisega kaasnevat ohtusid liikluses, vees, toitumisel, nutivahendite kasutamisel, uimastite omandamisel ja tarbimisel;                  13) hoolitseb oma riide eest ja valib olukorrale sobiva riietuse; teab riide 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mõttekaardi koostamine -millisesse rühma ma kuulun, rühma kuulumise head ja halvad küljed, mida teeb kiusaja; seksuaalsus, mees, naine, kas suhet on vaja, isa ülesanded, ema ülesanded, laste ülesanded; minu soovitud amet</li> <li>• Video vaatamine ja arutelu video põhjal</li> <li>• Rühmatöö - juhtumite analüüs</li> <li>• Skeemide uurimine ja nende põhjal ülesande täitmine</li> <li>• Paaristöö - joonistus kehalise aktiivsuse kohta</li> <li>• Praktilises tegevuses nooremate õpilaste abistamine, neile tegevuste ja mängude planeerimine ning läbiviimine.</li> </ul>
--	---

**Õppesisu:**

**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.

**LÄHISUHTED JA PEREKOND**

- Noormehe ja neiu omavaheline suhtlemine.
- Ajutised ja püsivad suhted, suhte loomine ja hoidmine, vastastikune usaldus, suhet kahjustavad faktorid, lahkuminek.
- Seksuaalsuse olemus ja arengu individuaalsus, seksuaalvähemused.
- Seksuaalkäitumine ja vastutus. Nõustamisteenused.
- Lapsevanemaks saamine: füüsiline ja sotsiaalne küpsus.
- Peremudelid (perekond, üksikpered, kasu- ja hoolduspered). Kohustused ja vastutus.
- Nooremate õdede-vendade eest hoolitsemine, nendega tegelemine, sh mängimine.

#### TERVISE HOIDMINE

- Füüsiline, vaimne, sotsiaalne ja emotsionaalne tervis.
- 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): meditsiiniastutused ja nende otstarve; perearst ja eriarstid, kojukutse telefoni 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 välisreisei.
- Allergia: peamised allergiaallikad, allergilised reaktsioonid, meditsiiniline abi

#### RISKIKÄITUMINE

- Toimetulek vägivallaga, nõustamis- ja kriisiabi kodukohas.
- Kuriteoohvriks langemine, pöördumine õiguskaitseorganite poole.
- Seksuaalvägivald, valehäbi, ohvriabi.
- Uimastid ja kuritegevus; uimastitega seotud seaduste põhipunktid.
- Uimastite tarvitamisega seotud tervise-, sotsiaalsed ja juriidilised riskid; sõltuvuse kujunemine.
- Käitumine uimastitega seotud situatsioonides, esmaabi.

#### INIMENE JA VÄLIMUS

- Eakohane igapäevane ja pidulik riietus, aksessuaarid (nt koolilõpupidu)
- Taaskasutus.
- Rõivaste ja jalatsite hooldus: hooldusmärgid.

#### INIMENE JA TEAVE

- Kohalik ajaleht.
- Eestis ilmuvad ajalehed ja ajakirjad; ajakirjanduse tellimine.
- Uudisteportaaliid internetis, internetis leiduva informatsiooni varieeruv kvaliteet.

#### INIMESED, ASJAD, RAHA

- Arve avamine pangas; hoiuse igapäevane kasutamine (sularahaautomaat jne).
- Maksete liigid koduses majapidamises, maksete tasumise võimalused, täpsus.
- Igapäevased sisseostud: ostukoha valik (kauplus, turg jms); kulude planeerimine päevaks, nädalaks; ostutoimingud.
- Ühiskondliku toitlustamise asutused (menüü, arve, käitumisetikett (sh kaaslaste kutsumine); toidu kojutellimine).



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internetikaubandus (tellimine, riskid, kauba tagastamine).</li> </ul> EDASIÕPPIMISE VÕIMALUSED <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eneseanalüüs (töölased huvid, võimed, oskused, isiksuseomadused).</li> <li>• Jätkuõppevõimalused (erialad, õppeasutused).</li> </ul>	
<b>Põhimõisted:</b> Rühm, rühmareeglid, rühmasuhted, seksuaalsus, seksuaalsuhe, sobiv ja lubamatu seksuaalkäitumine, soovimatu raseduse vältimine; sugulisel teel levivad haigused (levimine, mõju tervisele, ravi, ennetamine); pereliikmete roll perekonnas (vrld minevikuga), vägivald, vägivaldla vormid, vägivaldlast hoidumine, vägivaldaga toimetulek, hinnang individuaalsele ja rühmakäitumisele; teabe otsimine; pangaarve, sularahaautomaat, maksed, internetikaubandus;	
<b>Kooli väärtuste arendamine:</b> KOOSTÖÖ ja ETTEVÕTLIKKUS õpitegevuse käigus harjutatakse, kuidas ennast viisakalt väljendada, harjutatakse suhtlemisprobleemide lahendamist, abi küsimist ja abi pakkumist; toetatakse endasse uskumist, enesehinnangut, enesekontrolli. LOOVUS Õpitakse uusi teadmisi siduma juba olemasolevatega, rakendama neid igapäevaelus õpituatsioonid ja vabal ajal. KESKKONNAHOID Õpilane osaleb erinevates kooli keskkonnaprojektides, õppekäikudel. TERVIS Õpilane rakendab tervisliku toitumise põhimõtteid, oskab neid endaga siduda, järgib liikumissoovitusi, isikliku hügieeni reegleid, liikleb ohutult	
<b>Lõiming:</b> Eesti keel- tundesõnavara laiendamine, sõnaveebi kasutamine, otsitakse sõnastikest selgitust võõramatele sõnadele ja terminitele; Liikumisõpetus - meeskonnamängud; Muusikaõpetus - videod tuntud muusikutest, kes räägivad kooliõppimisest Matemaatika - kasutab skeeme, tabeleid ülesannete lahendamisel; oskab ülesannetes kasutada statistilisi andmeid Loodusõpetus - tervis, inimese keha Kunst- rõivaste disainimine Tööõpetus- valib ja kasutab erinevaid puhastusvahendeid, tunneb hooldusmäärgistust.	<b>Hindamine:</b> Hindamine toimub vastavalt Illuka Kooli hindamisjuhendile. Ainealaste teadmiste ja oskuste hindamise tulemusi väljendatakse 8. klassis kokkuvõtval hindamisel eristava hindamisega. Hindamiskriteeriumiteks on õpilase õppealuseks oleva õppekavaga taotletavad õpitulemused. Hindamisel võrreldakse õpitulemuste omandatust ja õpilase arengut õpilase varasemate tulemustega. Iga hinde juurde saab õpilane tagasisidet oma arengu kohta nii õppeprotsessis kui ka kokkuvõtvalt. Eristav hindamine on kokkuvõtva hindamise viis, mille puhul antakse õpitulemuste saavutatuse kohta tagasisidet numbriskaalal „5“–“1“, millest viis taset „5“–“3“ on positiivsed ja kaks taset „2“–„1“ on negatiivsed.

**Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:**

- 1) mõistab ühisele reegleid; suhtleb tavalisituatsioonides 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 kaasnevat 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.

Illuka Kooli LÕK ainekava	Ainevaldkond: sotsiaalsained	Õppeaine: <b>inimeseõpetus</b>
III kooliaste	<b>9. klass</b>	Tundide arv: 1tund nädalas
<b>Õppeaine kirjeldus</b>		
<p>Põhikooli lõpuastmes on kõige olulisem toetada õpilasi iseseisvaks toimetulekuks. Vanuseliselt on oluline tähelepanu pöörata ühiskonnaõpetusega seotud teemadele: eri eluvaldkondadega seotud õigusaktid ja lepingud, ameti valik ja edasiõppimisvõimalused, töötaja õigused ja kohustused, otstarbekad ja vastutustundlikud valikud/otsused, iseseisev raha kasutamine ja säästlik tarbimine, eluasemega seotud küsimused. Õpilased tutvuvad ja õpivad kasutama teabeallikaid, nõustamis- ja kriisiabivõimalusi; omandavad teadmise, kuidas otsida, küsida ja kasutada elus vajaminevat teavet ja abi.</p> <p>Õpilane harjutab iseseisva elu alustamise ja soolise küpsemisega seotud rollikäitumist. Teab turvalise seksuaalkäitumise põhimõtteid ja oma vastutust selles, tunneb ära lähisuhtevägivalla. Oluline on teadvustada pere loomise ja laste saamisega seotud vastutust.</p> <p>Õppetegevuses rakendavad õpilased eelnevatel aastatel omandatud eri situatsioonidele vastavaid suhtlemisoskusi. Kujuneb oskus hinnata oma ning kaasinimeste individuaalset ja rühmakäitumist (põhjus-tagajärg seosed, otstarbekus, vastavus ühiskonnanimedele).</p>		
<b>Õpitulemused:</b>		<b>Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused</b>
<p>1) valib suhtlemisviisi vastavalt olukorrale ja kasutab asjakohaseid suhtlemise osakusi (kuulab vestluspartnerit, esitab küsimusi, selgitab oma seisukohti, otsib lahendust erimeelsustele, tunnistab oma eksimusi);</p> <p>2) hindab oma ja kaaslaste käitumise vastavust ühiskonnas kokkulepitud normidele ja reeglitele;</p> <p>3) teab erinevaid peremudeleid ning kirjeldab pereliikmete rolli ja vastutust perekonnas;</p> <p>4) teab kooselu reegleid ja norme toetavates inimsuhetes, väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet;</p> <p>5) mõistab lapse saamisega seotud vastutust, kirjeldab lapse arengut ja vanemate rolli lapse kasvamisel; teab peamisi pere ja laste elu reguleerivad seadusi ja sotsiaaltoetusi;</p> <p>6) oskab planeerida raha teenimise ja kulutamise seotud tegevusi;</p> <p>7) kirjeldab eluaseme omandamise, sisustamise ning hooldamisega seotud vajadusi, võimalusi, ohtusid ja kohustusi;</p> <p>8) hindab nõustaja suunamisel oma võimeid, teadmisi, oskusi, jätkuõppe võimalusi ja tingimusi ning teeb enda jaoks sobiva</p>		<p>Materjalid veebis hev.edu.ee</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klassiarutelu, õppetekst ja õpetaja selgitus mõistete avamiseks.</li> <li>• Mõttekaardi koostamine- tutvumise erinevad võimalused; erinevate eluasemete plussid ja miinused, eluaseme ostmise -üürimise plussid ja miinused</li> <li>• Individuaalne töö - armastuslaulu leidmine internetist, küsimuste vastamine; kondoomi kasutamise juhiste järgimine; amor.ee lehekülje uurimine, vastuste leidmine; rasedustesti kasutus-juhiste uurimine; imiku hooldamise erinevad tegevused; palga arvutamine palgakalkulaatori abil; oma sissetulekute ja väljaminekute kaardistamine, internetist müügi- ja üürimiskulutuste uurimine, valiku tegemine, küsimustele vastamine; kohaliku</li> </ul>

<p>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.</p>	<p>kutseõppeasutuse õpilaskodu kohta info leidmine;                  ruumi planeerimine juhise järgi;                  remonditööde teostaja otsimise kuulutuse koostamine</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pildi joonistamine perest, kus kõigil on hea olla</li> <li>• Paaristöö- kulude ja tulude uurimine ning selgitamine, üürilepingu täitmine, rollimäng "Töövestlus"</li> <li>• Rühmatöö - juhtumite analüüs,</li> </ul>
---	--

### Õppesisu:

#### 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: ettevalmistused imiku hooldamiseks; sünnijärgsed kohustused (nimepanek, tervisekindlustus, meditsiiniline kontroll jms); kohaliku omavalitsuse ja riiklikud toetused.
- Lapse saamisega seotud (lisa)kulutused (peamised kuluartiklid lapseas, lapse hooldamisele kuluv aeg.
- Puudega laps.
- Imiku ja 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, valesõber, nõustamis- ja kriisiabi).
- Uimastite tarbija perekonnas: mõju majanduslikule olukorrale, suhetele.
- Kohalikud ja üldriiklikud nõustamis- ja ravivõimalused.
- Lahutus, lahuselava vanema kohustused lapse kasvatamisel.

#### EELARVE PLANEERIMINE

- Pere sissetulekud (palk, toetused).
- Igapäevaste kulutuste planeerimine (eluase, toit, riietus, transport, vaba aeg); kulutuste kasv perekonna suurenemisel (sh lemmiklooma võtmisel).
- Suurte väljaminekute planeerimine (soovid, võimalused, riskid: raha säästmine ja hoiustamine, järelmaks, krediit, laen, liising).
- Kaupade-teenuste garantii (müüjalt teabe hankimine, garantii võimaluste-tingimuste kohta).

#### ELUASE

- Eluaseme liigid, eluaseme otsimine, arvestades pere vajadusi ja võimalusi
- 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, hooldus ja remont: teabe hankimine võimaluste, tingimuste ja abiteenuste kohta (müüja, telefoniraamat, kasutusjuhend jne).

#### KARJÄÄRI PLANEERIMINE

- Jätkuõppevõimalused, valikute tegemine, arvestades huvisid, võimeid ja majanduslikke võimalusi (transport, elamiskulud jms); kutsenõustamine.
- Kohalik tööhõiveamet, tööturuteenused tööotsijale, töötus.
- 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.

#### Põhimõisted:

Lähisuhe, kooselu, abielu, lahutus, rasedus, loode, imik, puue, puudega laps, eelarve, toote garantii, eluase, müügikuulutused, kinnisvarafirmad, sisustus, olmetehnika, jätkuõpe, huvid vs võimed, kutsenõustamine, tööturg, tööhõiveamet, leping, ümbrikupalk, tööõigus, inimkaubandus, ohvriabi.

#### Kooli väärtuste arendamine:

##### KOOSTÖÖ ja ETTEVÕTLIKKUS

õpitegevuse käigus harjutatakse, kuidas ennast viisakalt väljendada, harjutatakse suhtlemisprobleemide lahendamist, abi küsimist ja abi pakkumist; toetatakse endasse uskumist, enesehinnangut, enesekontrolli.

##### LOOVUS

Õpitakse uusi teadmisi siduma juba olemasolevatega, rakendama neid igapäevaelus õpituoltsioonis ja vabal ajal.

##### KESKKONNAHOID

Õpilane osaleb erinevates kooli keskkonnaprojektides, õppekäikudel.

##### TERVIS

Õpilane rakendab tervisliku toitumise põhimõtteid, oskab neid endaga siduda, järgib liikumissoovitusi, isikliku hügieeni reegleid, liikleb ohutult

#### Lõiming:

*Matemaatika* - lahendab probleemülesandeid, kasutab skeeme, tulpdigramme  
*Eesti keel* - otsib sõnastikest selgitust võõramatele sõnadele ja terminitele; sõnastab ümber väiteid, loeb ajakirja ja ajalehe artikleid.  
*Kunstiõpetus*- joonistab oma toa sisustuse  
*Ajalugu* - eestlaste erinevad eluasemed (talukultuur, linnade teke jne).

#### Hindamine:

Hindamine toimub vastavalt Illuka Kooli hindamisjuhendile.  
 Ainealaste teadmiste ja oskuste hindamise tulemusi väljendatakse 9. klassis kokkuvõtval hindamisel eristava hindamisega.  
 Hindamiskriteeriumiteks on õpilase õppe aluseks oleva õppekavaga taotletavad õpitulemused.

Kommenteerinud [IL1]:

<p><i>Muusikaõpetus</i> - "Kodulaul" Nukitsamehest, veel koduga seotud laule; leiab armastuslaule internetist.</p>	<p>Hindamisel võrreldakse õpitulemuste omandatust ja õpilase arengut õpilase varasemate tulemustega. Iga hinde juurde saab õpilane tagasisidet oma arengu kohta nii õppeprotsessis kui ka kokkuvõtvalt. Eristav hindamine on kokkuvõtva hindamise viis, mille puhul antakse õpitulemuste saavutatuse kohta tagasisidet numbriskaalal „5“–“1“, millest viis taset „5“–“3“ on positiivsed ja kaks taset „2“– „1“ on negatiivsed.</p>
<p><b>Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:</b></p>	
<p>1) mõistab ühiselu reegleid; suhtleb tavalisituatsioonides 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.</p>	