

Inimeseõpetuse ainekava gümnaasiumis

Õppesisu ja õpitulemused gümnaasiumiastmes

Gümnaasiumi õpitulemused

Gümnaasiumi inimeseõpetusega taotletakse, et õpilane:

- 1) austab enda ning teiste inimväärikust, suhtub eelarvamusteta ja lugupidavalt kõigisse inimestesse, arvestab nende erivajadusi ja individuaalsust ning väärtustab individuaalseid ja kultuurilisi erinevusi;
- 2) mõistab ning austab erinevaid maailmavaatelisi tõekspidamisi;
- 3) on aktiivne ja kompetentne demokraatliku ühiskonna kodanik, kellel on valmisolek kohaneda muutustega töö- ja ühiskonnaelus ning kes vastutab oma elu eest ja tuleb toime enda probleemide lahendamiseks;
- 4) väärtustab perekonda, mõistab vastastikust rahuldust ja toetust pakkuvate suhete loomise ja hoidmise põhimõtteid ning pereliikmete vastutuse osa perekonna väärtuste hoidmisel ja laste arengu toetamisel;
- 5) mõistab erinevate elurollide osa karjääri kujunemises ning pere- ja tööelu tasakaalus hoidmise tähtsust.

Kohustusliku kursuse „Perekonnaõpetus“ tundide arv

Õppesisu	Gümnaasiumiaste
Perekond	4
Püsisuhe	6
Abielu	4
Lapsevanemaks olemine	5
Laps	3
Kodu ja argielu	8
Perekonna majanduselu ja õigusaktid	2
Perekond inimese elus	3
Kokku	35

Kohustuslik kursus „Perekonnaõpetus“

Gümnaasiumi lõpetaja:

- 1) mõistab ning oskab selgitada kooselu ja perekonna eri vormide osa üksikisiku ning ühiskonna elus;
- 2) väärtustab perekonda ja oskab analüüsida lähedaste inimsuhete rolli inimese elus ning põhjendab iseenda vastutust ja rolli peresuhetes;
- 3) analüüsib perekonna funktsioone indiviidi ja ühiskonna seisukohast ning on valmis korraldama argielu kodus, arvestades pereliikmete turvalisust, vajadusi ja tervist;
- 4) mõistab abielu ja perekonna psühholoogilisi, õiguslikke ning majanduslikke aspekte ning oskab leida infot ja abi, et tulla toime probleemidega;
- 5) selgitab lapse arengu põhiküsimusi ja lapsevanema rolli lapse kasvatamises;

- 6) seostab püsisuhte olemust ning selle seost seksuaalsuse ja armastusega, väärtustades usaldust ning positiivseid tundeid;
- 7) tunnetab iseennast, oma rolli ja vastutust nii kasvuperekonna kui ka loodava perekonna liikmena;
- 8) on valmis seostama enda tehtavaid valikuid isikliku pereelu õnnestumise võimalusega tulevikus;
- 9) mõistab vajadust tegutseda turvaliste inimsuhete loomise, säilimise ja arendamise nimel ning on valmis olema pere ja peret ümbritseva sotsiaalse võrgustiku liige.

Perekond

Õpitulemused:

Kursuse lõpus õpilane:

- 1) mõistab, kuidas ühiskonnas toimuvad muutused avaldavad mõju perekonna ja peresuhetega seotud väärtustele ja traditsioonidele;
- 2) mõistab kooselu ja perekonna vormide mitmekesisust, analüüsides nende eeliseid ning puudusi;
- 3) analüüsib perekonna funktsioone indiviidi ja ühiskonna seisukohast ning oskab selgitada, kuidas oleneb nende täitmine igast pereliikmest;
- 4) selgitab ja toob näiteid perekesksest ja individualistlikust perekäsitlusest.

Õppesisu

Perekond. Perekonna minevik, olevik ja tulevik. Kooseluvormid. Perekonna eri vormid. Perekonna funktsioonid indiviidi ja ühiskonna seisukohast. Perekeskne ja individualistlik perekäsitlus.

Püsisuhe

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- 1) teab ja oskab analüüsida püsisuhte loomist ning säilimist mõjutavaid tegureid;
- 2) mõistab püsisuhtest tulenevat vastutust ning analüüsib toimetulekuviise lähisuhete lõppemise korral;
- 3) kirjeldab armastuse olemust, võttes aluseks armastuse liigituse;
- 4) mõistab seksuaalsuhete seotust armastusega ning turvalise ja vastastikku rahuldust pakuva seksuaalkäitumise põhimõtteid inimsuhetes;
- 5) kirjeldab, kuidas mõjutavad ühiskond ja kultuur suhtumist seksuaalsusesse ning seksuaalsuhetesse.

Õppesisu

Lühi- ja pikaajaline suhe. Püsisuhte loomine ning säilitamine. Püsisuhte püsimist mõjutavad tegurid. Tunded ja püsisuhe. Püsisuhtest tulenev vastutus. Toimetulek suhete lõppemisega. Armastuse olemus ja liigid. Seksuaalsuhted. Turvaline seksuaalkäitumine. Ühiskonna ja kultuuri mõju suhtumisele seksuaalsusesse.

Abielu

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- 1) analüüsib registreeritud ja vabaabielu võimalikke eeliseid ning puudusi;

- 2) teab abieluga seonduvate tavade ja kommete tugevdavat ning toetavat mõju inimsuhetele;
- 3) mõistab lähedase sotsiaalse võrgustiku tähtsust abielu toetava süsteemina;
- 4) kirjeldab abieluperioode ning mõistab tegureid, mis mõjutavad abieluga rahulolu;
- 5) teab abielusuhtest tulenevaid õigusi ja kohustusi.

Õppesisu

Abielu: registreeritud abielu ja vabaabielu. Abielu, tavad ja kombed. Abielu toetav lähedane sotsiaalne võrgustik. Abieluline kohanemine. Abielu perioodid. Abielulise rahulolu muutused kooselu jooksul. Abielusuhtest tulenevad õigused ja kohustused.

Lapsevanemaks olemine

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- 1) mõistab lapsevanemaks olemise rolli kui isiksuse arenguvõimalust;
- 2) analüüsib vanemate kasvatuslikust rollist tulenevat vastutust lapse kasvatamisel;
- 3) analüüsib vanemate kasvatusstiile, lähtudes lapse arengu toetamisest kodukasvatases;
- 4) teab tegureid, mis mõjutavad inimese reproduktiivtervist, ja tõhusaid meetodeid raseduse plaanimiseks;
- 5) analüüsib plaanimata rasedusega kaasnevat valikuid ning neid mõjutavaid tegureid.

Õppesisu

Lapsevanemaks olemine ja selle komponendid: bioloogiline, juriidiline, psühholoogiline, sotsiaalne. Vanemate roll ja vastutus lapse kasvatajana. Vanemate kasvatusstiilid. Pereplaneerimine ja seda mõjutavad tegurid. Planeerimata rasedus.

Laps

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- 1) teab laste arenguvajadusi varases lapseas ja vanemate osa nende rahuldamisel;
- 2) analüüsib lapse ja vanema vahelise kiindumussuhte olemust ning vanemate mõju selle kujunemisele;
- 3) analüüsib kodukasvatuse olemust ja tähtsust lapse arengus.

Õppesisu

Lapse areng ja vanema osa selles. Kiindumussuhe lapsega ning vanemate mõju selle kujunemisele. Kodukasvatuse olemus, eesmärgid ja osa lapse arengus.

Kodu ja argielu

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- 1) mõistab kodu kui turvalise elukeskkonna mõju inimese ja tema lähisuhete arengule;
- 2) teab ning oskab näha võimalusi pereliikmete vajaduste ja väärtustega arvestamiseks ning vastastikuseks toetuseks ja abiks;
- 3) mõistab pereliikmete rollide ning rollinõuete kokkuleppelisust ja paindlikkust ning nende mõju peresuhetele;
- 4) rakendab õpitu olukorras tõhusaid lahkhelide lahendamise viise peres;

- 5) teab tegureid, mis mõjutavad pereliikmete füüsilist, emotsionaalset, sotsiaalset ja vaimset tervist, ning oskab hinnata tervise säilitamist tervisliku eluviisi kaudu;
- 6) analüüsib, kuidas mõjutab sõltuvus erinevatest ainetest või tegevustest peresuhteid, ning mõistab kaassõltuvuse olemust;
- 7) analüüsib lahkuminekku ja lahutuse põhjusi ning tagajärgi;
- 8) selgitab leina olemust ning oskab kirjeldada leinast ülesaamise võimalusi;
- 9) väärtustab perekonnasuhete säilimist ja perekonda.

Õppesisu

Kodu ja selle loomine. Kodu kui elukeskkond. Pereliikmete vajadused ja väärtused ning nende arvestamine. Sallivus suhetes. Rollide jaotumine peres. Abistavad suhted peres. Suhtlemine peres. Lahkhelid peres ning nende lahendamise võimalused. Perekond, inimese tervis ja tervislik eluviis. Terviseriskid ning nende ennetamine üksikisiku, perekonna ja kogukonna tasandil. Lahkumine ja lahusus. Lein ja toimetulek sellega. Perekondlike suhete säilitamine.

Perekonna majanduselu ja õigusaktid

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- 1) mõistab perekonna eelarve planeerimise ja kulutuse analüüsimise vajalikkust;
- 2) mõistab iga pereliikme õigust oma ajale, ruumile ja materiaalsetele kulutustele, arvestades teisi;
- 3) teab põhilisi pereelu ja laste elu reguleerivad seadusi.

Õppesisu

Pere eelarve ja materiaalsed ressursid peres. Abielu ning laste elu reguleerivad seadused.

Perekond inimese elus

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- 1) analüüsib perekonna tähtsust inimese jaoks elu erinevatel perioodidel;
- 2) mõistab põlvkondi ühendavate sidemete tugevdavat ja toetavat mõju pereelule;
- 3) väärtustab perekonnaelu positiivset rikastavat mõju inimese lähisuhete võrgustikus.

Õppesisu

Perekonna tähtsus inimese elu erinevatel perioodidel. Side põlvkondade vahel. Õnn ja perekonnaelu.

Valikkursus „Psühholoogia“

Gümnaasiumi õppe- ja kasvatuseesmärgid Gümnaasiumi lõpetaja:

- 1) mõistab inimese taju, tähelepanu, mälu, õppimise, mõtlemise, emotsioonide, motivatsiooni, isiksuse, vaimsete võimete ja sotsiaalsete protsesside põhilisi seaduspärasusi ning tunneb neid enda ja teiste käitumises;
- 2) teab psühholoogias kasutatavaid põhilisi uurimismeetodeid ning eristab teaduslikku teadmist tavateadmisest;
- 3) tunneb igapäevaelus kasutatavaid psühholoogiaga seotud mõisteid ja kontseptsioone;

- 4) oskab rakendada psühholoogia seaduspärasusi enda õppimist analüüsides ning õpioskusi arendades;
- 5) mõistab inimeste erinevuste päritolu ja individuaalsust ning väärtustab individuaalseid ja kultuurilisi erinevusi;
- 6) analüüsib põhiliste sotsiaalsete protsesside mõju inimese käitumisele igapäevaelus;
- 7) mõistab ja kirjeldab psühholoogiateadmiste rakendamise võimalusi igapäevaelus ja rakendab psühholoogiateadmisi enda karjääriplaani koostamisel;
- 8) teab ainevaldkonnaga seotud elukutseid ja ameteid ning mõistab nende töö väärtust ühiskonnas.

Valikkursuse õpitulemused ja õppesisu

Psühholoogiateadus

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- 1) oskab eristada teaduslikku psühholoogiat rahvapsühholoogiast, väärtustades teaduslikku käsitlust psühholoogiliste nähtuste seletamisel;
- 2) mõistab psühholoogia seoseid teiste teadustega ning oskab tuua näiteid psühholoogiateaduse harude kohta;
- 3) teab psühholoogia põhilisi uurimismeetodeid (kirjeldavad, korrelatiivsed, eksperimentaalsed) ning toob näiteid psühholoogia teaduslike uurimuste kohta.

Õppesisu

Psühholoogia kui teadus. Teaduslik psühholoogia ja rahvapsühholoogia. Psühholoogia uurimismeetodid. Psühholoogia harud ja seos teiste teadustega.

Tunnetuse ja tegevuse bioloogiline alus

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- 1) teab inimese perifeerse ja kesknärvisüsteemi ehitust ning talitlust;
- 2) teab närviraku ehitust ja talitlust;
- 3) oskab igapäevaelu näidetele tuginedes selgitada aistingute ja meelelise tunnetuse olemust.

Õppesisu

Inimese närvisüsteem: perifeerne ja kesknärvisüsteem. Närviraku ehitus ja talitus. Meeleelundid ning aistingud.

Taju ja tähelepanu

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- 1) teab taju ülesandeid ja tajukujundite tekkimist lähtuvalt taju omadustest;
- 2) oskab tuua näiteid tajuliikide (sügavus-, liikumis- ja ruumitaju) kohta;

- 3) oskab eristada tahtlikku ja tahtmatut tähelepanu ning kirjeldab nende mõju oma õpitegevusele ning igapäevaelule.

Õppesisu

Taju ja selle omadused. Tajukujundi tekkimine. Tajuliigid: sügavus-, liikumis-, ruumitaju. Tahtlik ja tahtmatu tähelepanu.

Mälu

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- 1) oskab tuua näiteid töömälu ja pikaajalise mälu kohta, toetudes teaduslikule käsitlesele;
- 2) analüüsib isiklike kogemuste kaudu episoodilise, semantilise ja protseduurilise mälu erinevusi;
- 3) mõistab tähelepanu, infotöötuse sügavuse ja info kokkupakkimise mõju mällu salvestamisele;
- 4) teab unustamise põhjusi ning oskab tuua näiteid, kuidas muuta meenutamine õppides tõhusamaks.

Õppesisu

Mälu. Töömälu ja pikaajaline mälu. Episoodiline, semantiline ja protseduuriline mälu. Mäluprotsessid: salvestamine, meenutamine, unustamine.

Õppimine

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- 1) teab, mis on õppimine, ning selgitab, kuidas omandatakse teadmisi ja oskusi;
- 2) teab ja kirjeldab erinevaid õppimise viise: harjumine, tingimine, sotsiaalne õppimine, teadmiste konstrueerimine;
- 3) oskab tuua näiteid õpiviiside rakendumise kohta õppides ning oskab analüüsida oma õppimist.

Õppesisu

Õppimine, teadmised ja oskused. Õpiviisid: harjumine, tingimine, sotsiaalne õppimine, teadmiste konstrueerimine.

Mõtlemine

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- 1) oskab eristada ja kirjeldada mõtlemise elemente (kujundeid, mõisteid ja skeeme) ning mõistab keele ja mõtlemise seoseid;
- 2) teab probleemide lahendamise etappe ja oskab tuua näiteid takistuste kohta probleeme lahendades;

- 3) analüüsib teadmiste ja kogemuste mõju probleemide lahendamisele ning loovale mõtlemisele ja toob selle kohta näiteid;
- 4) oskab rakendada probleemi lahendamise etappe probleemülesandeid lahendades ning analüüsida lahenduse käiku.

Õppesisu

Mõtlemine. Mõtlemise elemendid: kujundid, mõisted, skeemid. Keel ja mõtlemine. Probleemide lahendamine ja loov mõtlemine.

Emotsioonid ja motivatsioon

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- 1) teab emotsiooni mõistet ja põhiemotsioone ning analüüsib, kuidas väljenduvad emotsioonid füsioloogiliselt, tunnetuslikult ja käitumises;
- 2) analüüsib emotsioonide ja vaimse tervise seoseid, oskab tuua näiteid, kuidas vaimset tervist hoida ning kust vajaduse korral abi leida;
- 3) rakendab õpituatsioonis emotsioonide väljendamise viise, mis ei kahjusta ennast ega teisi, ning väärtustab neid;
- 4) oskab selgitada vajaduste, eesmärkide ja motivatsiooni seoseid;
- 5) rakendab õpituatsioonis oskust seada lühi- ja pikaajalisi eesmärke ning plaanida nende saavutamiseks vajalikke tegevusi;
- 6) teab bioloogilise ja kultuurilise motivatsiooni avaldumisvormi ning oskab tuua nende kohta näiteid;
- 7) oskab kirjeldada inimese saavutusvajaduse rahuldamise võimalusi erinevates tegevusvaldkondades.

Õppesisu

Emotsioon. Emotsiooni komponendid. Põhiemotsioonid ja emotsioonide väljendamine. Vajadused, eesmärgid ja motivatsioon. Bioloogiline ja kultuuriline motivatsioon. Saavutusvajadus.

Individuaalsed erinevused

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- 1) oskab selgitada isiksuse viiefaktorilist käsitlust, tuues selle kohta näiteid;
- 2) mõistab pärilikkuse ja keskkonna osa isiksuseomaduste kujunemises;
- 3) teab isiksuseomaduste mõõtmise põhilisi meetodeid psühholoogias;
- 4) oskab tuua näiteid üld- ja erivõimekuse väljendumise ning rakendamise võimaluste kohta inimestel;
- 5) teab intelligentsuskoefitsiendi tähendust;
- 6) mõistab normi ja hälbevuse suhtelisust ning väärtustab inimeste erinevusi.

Õppesisu

Isiksus, isiksuseomadused. Isiksuse bioloogilised alused. Vaimsed võimed: üldvõimekus ja erivõimekused. IQ. Individuaalsed erinevused, norm ja hälbivus.

Sotsiaalsed protsessid

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- 1) mõistab kultuurilise ja rahvusliku identiteedi kujunemise mehhanisme;
- 2) analüüsib, kuidas esmamulje, eelarvamused ja stereotüübid mõjutavad inimeste sotsiaalset taju, ning toob selle kohta näiteid;
- 3) analüüsib rühmas toimuvate protsesside (sünergia, vastutuse hajumise, konformsuse, rühmamõtlemise) mõju inimese käitumisele, seostades seda igapäevaeluga;
- 4) väärtustab vajadust seista vastu rühmasurvele, mis õhutab ennast ja teisi kahjustavalt käituma.

Õppesisu

Sotsiaalne võrdlemine ja identiteet. Sotsiaalne taju. Esmamulje, eelarvamused, stereotüübid. Rühmaprotsessid: sünergia, vastutuse hajumine, konformsus, rühmamõtlemine.

Psühholoogia rakendused

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- 1) oskab kirjeldada psühholoogi tööd eri valdkondades ning väärtustab üldinimlikke eetilisi printsiipe psühholoogias;
- 2) mõistab psühholoogiateadmiste olulisust ning väärtuslikkust enda ja teiste käitumise seletamisel.

Õppesisu

Psühholoogi elukutse ja psühholoogia rakendused. Psühholoogiateadmiste rakendamine igapäevaelus.