

Ainevaldkond Sotsiaalsained

Perekonnaõpetus (35 tundi)

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Inimeseõpetuse ainekava õpisisu on avatud kohustusliku ning süvendavate ja laiendavate teemade kaudu.

Õppetegevus

Kursuse "Perekonnaõpetus" teemade valikul on toetunud laiemale sotsiaalkultuurilisele ja ajaloolisele perekonnaelu kontekstile ning samuti ka vanemaks olemisele ja kasvatusele ning tervislikule eluviisile peres.

Õppetegevuse valikul lähtutakse inimeseõpetuse üldisest eesmärgist, et toetada õpilase isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemist, kusjuures põhirõhk on hoiakute kujundamisel.

Samuti integreerib õppeaine sotsiaalsainete õppimisel saadud teadmisi ja oskusi, ning ka eelmistel kooliastmetel õpitut, süstematiseerides õpitut perekonnaelu kontekstis ühiskonnas. Sellest tulenevalt rõhutatakse inimeseõpetuses aine praktilist ja rakenduslikku kallakut.

Hindamine

Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ega väärtusi. Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised, sisaldades nii suulisi, kirjalikke kui ka praktilisi ülesandeid

Perekonnaõpetus 1.kursus

Kohustuslik teema	Põhimõisted	Õpitulemused (kohustuslike teemade kohta)
I. PEREKOND		
Perekond. Perekonna minevik, olevik ja tulevik. (3 tundi)		Kirjeldab perekonna ja peresuhete muutumist aegade vältel.
Kooseluvormid. Perekonna eri vormid. Perekonna funktsioonid indiviidi ja ühiskonna seisukohast.(1 tund)	Perekond kultuurikandjana.	Selgitab kooselu ja perekonna vormide mitmekesisust, analüüsides nende eeliseid ning puudusi. Analüüsib perekonna funktsioone indiviidi ja

		ühiskonna seisukohast ning selgitab, kuidas oleneb nende täitmine igast pereliikmest.
Perekeskne ja individualistlik perekäsitlus (1 tund).	Üksi elamise plussid ja miinused.	Selgitab perekeskse ja individualistliku perekäsitluse olemust.
II. PÜSISUHE		
Lühi- ja pikaajaline suhe. Püsisuhte loomine ja säilitamine. Püsisuhte püsimist mõjutavad tegurid. Toimetulek suhete lõppemisega. (2 tundi)	Suhtesõltuvus.	Kirjeldab püsisuhte loomist ja säilimist mõjutavaid tegureid ning tähtsustab positiivseid tundeid ja negatiivsete tunnetega toimetulekut turvalise püsisuhte alusena.
Armastuse olemus ja liigid. Tunded ja püsisuhe. Püsisuhtest tulenev vastutus. (2 tundi)	Vägivald peresuhtes	Kirjeldab armastuse olemust, võttes aluseks armastuse liigituse. Mõistab püsisuhtest tulenevat vastutust ning kirjeldab toimetulekuviise lähisuhete lõppemise korral.
Turvaline seksuaalkäitumine. Seksuaalsuhted. Ühiskonna ja kultuuri mõju suhtumisele seksuaalsusesse. (2 tundi)	Seksuaalsuhted ja – käitumine ealises dünaamikas.	Selgitab seksuaalsuhete seotust armastusega ning turvalise ja vastastikku rahuldust pakuva seksuaalkäitumise põhimõtteid inimsuhtes. Kirjeldab, kuidas mõjutavad ühiskond ja kultuur suhtumist seksuaalsusesse ning seksuaalsuhetesse.
III. ABIELU		
Abielu: registreeritud abielu ja vabaabielu. Abielu tavad ja kombed. Abielu toetav lähedane sotsiaalne võrgustik. (2 tundi)	Traditsiooniline ja võrdsusele suunatud abielu.	Analüüsib registreeritud ja vabaabielu võimalikke eeliseid ning puudusi. Selgitab abieluga seonduvate tavade ja kommete tugevdavat ning toetavat mõju inimsuhtetele.
Abieluline kohanemine. Abielu perioodid. Abielulise rahulolu muutused kooselu jooksul. Abielusuhtest tulenevad		Mõistab lähedase sotsiaalse võrgustiku tähtsust abielu toetava süsteemina.

õigused ja kohustused.(2 tundi)		Kirjeldab abielu perioode ning abieluga kohanemist ja rahulolu mõjutavaid tegureid. Selgitab abielusuhtest tulenevaid õigusi ja kohustusi.
IV. LAPSEVANEMAKS OLEMINE		
Lapsevanemaks olemine ja selle komponendid: bioloogiline, juriidiline, psühholoogiline, sotsiaalne. Vanemate roll ja vastutus lapse kasvatajana. Vanemate kasvatusstiilid. (3 tundi)	Lapse ootus ja sünd. Üksikvanem kasvatajana. Lastetus.	Kirjeldab lapsevanemaks olemist, lähtudes selle komponentidest. Analüüsib vanemate kasvatuslikust rollist tulenevat vastutust lapse kasvatamisel. Analüüsib vanemate kasvatusstiile, lähtudes lapse arengu toetamisest kodukasvatuses.
Pereplaneerimine ja seda mõjutavad tegurid. Planeerimata rasedus.(2 tundi)		Selgitab tegureid, mis mõjutavad inimese reproduktiivtervist. Kirjeldab tõhusaid meetodeid, mis aitavad planeerida rasedust soovitud ajal. Selgitab planeerimata rasedusega kaasnevaid valikuid ning neid mõjutavaid tegureid.
V. LAPS		
Lapse areng ja vanema osa selles. Kiindumussuhe lapsega ning vanemate mõju selle kujunemisele. Kodukasvatuse olemus, eesmärgid ja osa lapse arengus (3 tundi).	Kodukasvatus ja vanemate-laste suhted lapse ealises dünaamikas. Lapse arengut ja perekonda toetavad isikud ja institutsioonid.	Selgitab laste arengulisi vajadusi varajases lapseas ja vanemate osa nende rahuldamisel. Selgitab lapse ja vanema vahelise kiindumussuhte olemust ning vanemate mõju selle kujunemisele. Analüüsib kodukasvatuse olemust ja tähtsust lapse arengus.
VI. KODU JA ARGIELU		
Kodu ja selle loomine. Kodu kui elukeskkond. Pereliikmete vajadused ja väärtused ning nende arvestamine. Sallivus	Kombed ja traditsioonid peres ja lähikonnas.	Teadvustab kodu kui turvalise elukeskkonna mõju inimese ja tema lähisuhete arengule.

suhetes. Rollide jaotumine peres. Abistavad suhted peres (2 tundi)		Selgitab ning oskab näha võimalusi pereliikmete vajaduste ja väärtustega arvestamiseks ning vastastikuseks toetuseks ja abiks.
Suhtlemine peres. Lahkhelid peres ning nende lahendamise võimalused.(2 tundi)	Suhted sugulastega. Õdede-vendade suhted peres. Erivajadustega pereliige.	Kirjeldab pereliikmete rollide ja rollinõuete kokkuleppelisust ja paindlikkust ning nende mõju peresuhetele. Demonstreerib õpituatsioonis töhusaid lahkhelide lahendamise viise peres.
Perekond, inimese tervis ja tervislik eluviis. Terviseriskid ning nende ennetamine üksikisiku, perekonna ja kogukonna tasandil.(2 tundi)	Perekond ning terviseinfo ja terviseteenuste usaldusväärsus	Kirjeldab tegureid, mis mõjutavad pereliikmete füüsilist, emotsionaalset, sotsiaalset ja vaimset tervist ja tervislikku eluviisi, ning selgitab võimalusi neid säilitada ja parandada. Teab, kuidas sõltuvus erinevatest ainetest või tegevustest mõjutab peresuhteid, ning selgitab kaassõltuvuse olemust. Oskab seada tervise edendamisega seonduvaid eesmärgid nii enda, perekonna kui ka kogukonna tasandil.
Lahkumine ja lahutus. Lein ja toimetulek sellega. Perekondlike suhete säilitamine (1 tund)	Armukadedus. Suhete kujunemine uusperes. Lapse lein.	Teadvustab lahkuminekku ja lahutuse põhjusi ning tagajärgi. Teadvustab leina olemust ning leinast ülesaamise võimalusi. Väärtustab perekondlike suhete säilimist ja perekonda.
VII. PEREKONNA MAJANDUSELU JA SEADUSANDLUS		
Pere eelarve ja materiaalsed ressursid peres. Abielu ja laste elu reguleerivad seadused. (3 tundi)	Laen ja laenamine. Abikaasade ühine omand seadusandluses. Perekonna ja selle liikmete turvalisuse tagamine juriidiliste sätete kaudu.	Oskab kavandada pere eelarvet ning mõistab iga pereliikme õigust oma ajale, ruumile ja materiaalsetele kulutustele, arvestades teisi.

		Teab põhilisi pereelu ja laste elu reguleerivad seadusi.
VIII. PEREKOND INIMESE ELUS		
Perekonna tähtsus inimese elu erinevatel perioodidel. Side põlvkondade vahel. Õnn ja perekonnaelu.(2 tundi)	Perekonna arengu perioodid. Perekonnalu mõju perekonnaliikmete turvalisusele ja heaolule.	Selgitab perekonna tähtsust inimese jaoks elu erinevatel perioodidel. Selgitab põlvkondi ühendavate sidemete tugevdavat ja toetavat mõju pereelule. Väärtustab perekonnaelu rikastavat mõju inimese lähisuhete võrgustikus.

IV kooliastme õpitulemused:

- 1) selgitab kooselu ja perekonna eri vormide osa üksikisiku ning ühiskonna elus;
- 2) väärtustab perekonda ning teab, oskab näha ja analüüsida lähedaste inimsuhete rolli inimese elus ning oma vastutust suhetes;
- 3) analüüsib perekonna funktsioone indiviidi ja ühiskonna seisukohast ning omab valmidust korraldada argielu kodus, arvestades pereliikmete turvalisust, vajadusi ja tervist;
- 4) tunneb abielu ja perekonna psühholoogilist, õiguslikku ning majanduslikku külge, teadvustades ühiskonna mõju perekonna kasvatustegevusele;
- 5) selgitab lapse arengu põhiküsimusi ja lapsevanema rolli lapse kasvatamises;
- 6) selgitab püsisuhte olemust ning selle seost seksuaalsuse ja armastusega, väärtustades usaldust ning positiivsed tundeid;
- 7) tunnetab iseennast, oma rolli ja vastutust nii kasvuperekonna kui ka loodava perekonna liikmena;
- 8) omab valmidust seostada 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.

II Psühholoogia kursus (35 tundi)

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Inimeseõpetuse ainekava õpisisu on avatud kohustusliku ning süvendavate ja laiendavate teemade kaudu.

Õppetegevus

Valikkursuse "Psühholoogia" teemade valikul on toetunud uurimustele ja katsetele, mille abil psühholoogiateadmised annavad valmiduse mõista nende rakendamisevõimalusi eelkõige enda ja teiste käitumise seletamiseks. Samuti kujuneb arusaam psühholoogiast teadusena, mis aitab mõista inimese olemust tervikuna ning seda, kuidas ta koos teistega tegutseb.

Õppetegevuse valikul lähtutakse inimeseõpetuse üldisest eesmärgist, et toetada õpilase isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemist.

Kogu ainekäsitus on võimalikult elulähedane.

Hindamine

Hindamine inimeseõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist.

Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised, sisaldades nii suulisi, kirjalikke kui ka praktilisi ülesandeid

IV kooliastme õpitulemused

Õpitulemused kajastavad õpilase rahuldavat saavutust.

Kursuse 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 tavateadmisesest psühholoogias;
- 3) tunneb igapäevaelus kasutusel olevaid psühholoogiaga seotud mõisteid ja kontseptsioone;
- 4) oskab rakendada psühholoogia seaduspärasusi enda õppimise analüüsimisel ja õpioskuste arendamisel;
- 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.

Psühholoogia valikkursus

Olulised teemad	Põhimõisted	Oodatavad õpitulemused
Teaduslik PS	vs tava- ehk argipsühholoogia.	Teab psühholoogia mõistet; mõistab psühholoogiateaduse olemust; teab psühholoogiateaduse eesmärke
PS kui teadus.	PS teoreetilised suunad. PS harud ja seosed teiste teadustega.	Mõistab psühholoogiat kui variatsioonirikast teadust, kus on esindatud väga erinevad teoreetilised seisukohad; õppida eristama psühholoogiateaduse rakenduslikke harusid.
Uurimismeetodid psühholoogias.	Korrelatiivsed uurimused. Eksperiment. Psühholoogide kutse-eeetika.	Teab ja oskab kasutada erinevaid uurimismeetodeid psühholoogias; teab korrelatsiooni põhimõtet; mõistab katsetamisega kaasnevaid eetikaprobleeme.
Käitumise bioloogilised alused.	Närvisüsteemi liigitus. Närviimpulsside liikumine.	Luaa NS ehitusest, närviimpulsi liikumisest ja NS eri osade kui informatsiooni juhtijate omavahelisest seotusest piltlik ettekujutus.
	Ajupiirkondade funktsioonid	Kinnistada ajupiirkondade funktsioonide kohta eelnevalt õpitut; saada teada aju ehituse ja

		talitluse uurimise meetodid.
Arengupsühholoogia.	Inimese areng. Geneetika ja keskkond.	Teab inimese arengu mõistet, mõistab geneetika ja keskkonna osakaalu inimese arengus, teab geneetilise uurimise meetodeid.
	Füüsiline ja motoorne areng. Arenguteooriad.	Teab inimese sünnieelse arengu perioode ja ema tervisliku eluviisi tähtsust sel perioodil, teab motoorse ja füüsilise arengu aspekte inimese erinevates arenguperioodides, oskab anda hinnangut erinevatele arenguteooriatele.
	Tunnetuslik ehk kognitiivne areng. Psühhosotsiaalne areng. Mehe ja naise erinevused.	Oskab rühmas arutleda. Suudab kasutada ja toetuda õpitud teadmistele ning oma seisukohti kaitsta.
Teadvuse seisundid.	Uni ja unenäod. Meditatsioon. Hüpnosis.	Saada ülevaade teadvuse eri tasanditest ja teadvuse mõjutamise viisidest; uurida une tähtsust tervisele ja unehäireid ning nende võimalikke põhjusi; osata kriitiliselt hinnata erinevaid kirjandusallikaid.
	Uimastid.	Oskab analüüsida eri uimastite mõju organismile; mõista sõltuvuse tekkemehhanisme; arutleda sõltuvuses

		olevate isikute sotsiaalse hakkamasaamise üle.
	Depressandid. Stimulandid. Hallutsinogeenid.	Teab põhilisi uimastavaid aineid ja nende tarvitamise psüühilisi aspekte ning negatiivset mõju organismile.
Tunnetusprotsessid	Aistingud	Mõistab aistingute osa ja nende seaduspärasusi tunnetusprotsessides, saab ettekujutuse meeleorgani puudega inimesest..
	Nägemine. Kuulmine. Maitmine ja haistmine. Kompimine.	Teab aistingute põhidimensioone; õppida mõistma aistingute tekkemehhanisme ja aistingute osa tunnetusprotsessides; teadvustada meeleorganite terviseaspekte, kinnistada teoreetilisi teadmisi eluliste näidete kaudu.
Taju ja tähelepanu.	Taju omadused ja liigid. Tähelepanu omadused ja liigid.	Teab, mis on taju ja taju omadused; teab taju liike; arendada oskust ära tunda tajumehhanismide kasutamist igapäevaelus; näitlikustada stereotüüpide mõju tajule.
	Tahtlik ja tahtmatu tähelepanu.	
	Tajuillusioonid.	
Õppimine ja mälu.	Õppimine, teadmised ja oskused.	Teab õppimise mehhanisme;

		õppimisteooriate võrdlemine.
	Õppimine. Õppimisteooriad.	Oskab analüüsida enda õppimisprotsessi ja suudab leida õppimisteooriatele rakendusvõimalusi igapäevaelus; testide põhjal uurida, mis tüüpi õppija olen ja missuguseid õppimisviise kasutan.
	Õppimise viisid: harjumine, tingimine, sotsiaalne õppimine, teadmiste konstrueerimine.	
Mälu.	Mäluprotsessid	Mõistab mälu olemust; teab erinevaid mäluprotsesse; teab erinevaid mälu liike; oskab eristada unustamist ja mäluhäireid; oskab enda mälu teadlikult arendada.
	Mäluliigid.	
Mõtlemine ja keel.	Mõtlemine kui protsess. Loovus.	Teab, mis on mõtlemine, mõistab mõtlemise protsessi, loov mõtlemise näitlikustamine praktilise harjutuse kaudu, probleemi lahendamine kui üks mõtlemisprotsess
	Keel ja mõtlemine.	Oskab selgitada keele arengu teooriat ja igapäevaelu seoseid; teab laste keele arenguetappe

Individuaalsed erinevused	Intelligentsus. Intelligentsuse mõiste ja teooriad. Pärilikkus ja keskkond.	Teab intelligentsuse sisulist aspekti; teab erinevaid intelligentsusteooriaid.
	Intelligentsus ja selle mõõtmine.	Teab intelligentsustesti sisulist mõtet; oskab kriitiliselt suhtuda testi tulemuste interpreteerimisse.
	Motivatsioon. Motivatsiooniteooriad.	Mõistab, mis on motivatsioon ja/või vajadus; teab motivatsiooniteooriaid; suudab teadvustada enese motiveerimise mehhanisme.
Emotsioonid ja motivatsioon	Emotsioonid. Emotsiooni mõiste ja olemus. Põhiemotsioonid.	Teab emotsiooni mõistet ja olemust; teab põhiemotsioone ja emotsioonide komponente; oskab märgata kehakeelt
	Emotsiooniteooriad. Emotsionaalsed seisundid. Emotsioonide väljendumine.	Mõistab erinevaid emotsiooniteooriaid; oskab selgitada emotsioonide väljendumise seost füsioloogiaga, mõistab emotsioonide väljendumisi, teab emotsionaalseid seisundeid
	Motivatsiooni-teooriad. Sisemine ja välimine motivatsioon.	Oskab rakendada psühholoogia seaduspärasusi enda õppimise analüüsimisel ja õpioskuste arendamisel
Sotsiaalsed protsessid	Sotsiaalne võrdlemine ja identiteet	Analüüsib põhiliste sotsiaalsete protsesside

		mõju inimese käitumisele igapäevaelus
	Sotsiaalne tajus. Esmamulje, eelarvamused, stereotüübid.	Analüüsib põhiliste sotsiaalsete protsesside mõju inimese käitumisele igapäevaelus
	Rühmaprotsessid – sünergia, vastutuse hajumine, konformsus, rühmamõtlemine.	Analüüsib põhiliste sotsiaalsete protsesside mõju inimese käitumisele igapäevaelus
	Inimese käitumine massides. Kultuuride vaheline psühholoogia.	Mõistab inimeste erinevuste päritolu ja individuaalsust ning väärtustab individuaalseid ja kultuurilisi erinevusi;
Psühholoogia rakendused	Psühholoogi elukutse ja psühholoogia rakendused.	Mõistab ja kirjeldab psühholoogiateadmiste rakendamise võimalusi igapäevaelus
	Psühholoogiateadmiste rakendamine igapäevaelus.	
	Psühholoogi ameti kutsestandardid	