

# INIMESEÕPETUSE AINEKAVA GÜMNAASIUMILE

## Kadrina Keskkool

Alus: Vabariigi Valitsuse määrus nr 2 06.01.2011  
„Gümnaasiumi riiklik õppekava“

### 1. KOHUSTUSLIK AINEKURSUS: PEREKONNAÕPETUS

#### 12. klass (35 tundi)

##### 1.1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Gümnaasiumi perekonnaõpetusega taotletakse, et õpilane:

- 1) kujuneb terviklikuks, iseseisvaks ja teisi arvestavaks isiksuseks;
- 2) omandab teadmised, oskused ja hoiakud, mis on esmavajalikud perekonnaeluks;
- 3) omandab valmiduse tunnetada iseennast ja oma rolli nii kasvuperekonna kui ka enda loodava perekonna liikmena.

##### 1.2. Õppeaine kirjeldus

Perekonnaõpetuse kursuses keskendutakse perekonnaelu psühholoogiale, sotsioloogiale, eetikale, perekonnaõigusele, majandamisele ja perekonna rollile ühiskonnas, et toetada vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute omandamist tulevase perekonnaelu alusena. Kursus aitab ka tunnetada, mõtestada ja analüüsida olemasolevate kogemuste alusel oma rolli kasvuperekonnas ning arendada vastutustunnet loodavaks perekonnaeluks nii üksikisikuna kui ka ühiskonnas. Perekonnaõpetuse kursus toetab eelkõige õpilaste enesemääratlus-, sotsiaalse ja väärtuspädevuse kujunemist.

Teistest õppeainetest on kursus tihedalt seotud loodusainete, kirjanduse ja teiste sotsiaalvaldkonna ainetega. 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.

Õpilane õpib tundma ühiskonnas toimivaid demograafilisi, sotsiaalseid, majanduslikke ja ajaloolisi protsesse ning nähtusi, mis mõjutavad pereelu struktuure ja protsesse. Samuti integreerib õppeaine sotsiaalainete õppimisel saadud teadmisi ja oskusi ning eelmistel kooliastmetel õpitut, süstematiseerides õpitut perekonnaelu kontekstis ühiskonnas. Sestap rõhutatakse inimeseõpetuse praktilist ja rakenduslikku kallakut. Õppetegevused on aine eesmärkidest lähtuvalt õpilase jaoks mõistetavad ja tähenduslikud ning toetavad arusaama õpitava vajalikkusest. Kogu ainekäsitus on võimalikult elulähedane.

##### Õppe-metoodiliselt on tähtsad kolm valdkonda:

- 1) mitmekesised õppemeetodid, sh aktiivõppemeetodid (nt arutelud, rollimängud, rühmatööd, paaritööd, projektitööd, uurimistööd, juhtumianalüüsid, ajurünnakud jne) ning praktilised ülesanded (nt vaatlused, intervjuud jne);
- 2) individuaalse ja kollektiivse õppe võimaldamine;
- 3) õppe sidumine koolivälise eluga (nt projektitööd, uurimistööd, kohtumised erinevate inimestega jne), tagades aine seotuse igapäevaeluga.

Õpitulemuste kontrollimise ja hindamise vormid on metoodiliselt mitmekesised, luues võimalused nii individuaalseks kui ka kollektiivseks õppeks ning sidudes selle igapäevaeluga.

Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine vaimse õpikeskkonna osana toimub üksteist mõistvas õhkkonnas ning on suunatud õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu- ja toimetulekuvõimaluste üle. Soodne sotsiaalne õpikeskkond toetub eelkõige õpilaste isikupära ja isiklike seisukohtade austamisele ning võimalustele vabalt arvamust avaldada, võimalustele initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega.

Perekonnaõpetuses õpitakse teatud teemasid ülevaate korras ja teatud teemasid sügavuti. Teemasid võib käsitleda nii üksteisele järgnevatena kui ka integreerituna, et saavutada oskuste-, teadmiste- ja väärtustepõhised õpitulemused.

### **1.3. Õpitulemused**

Gümnaasiumi lõpetaja:

- 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.

### **1.4. Perekonnaõpetuse kursuse kirjeldus**

#### **1. teema. Perekond**

#### **Õpitulemused**

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) kirjeldab perekonna ja peresuhte muutumist aegade vältel;
- 2) selgitab kooselu ja perekonna vormide mitmekesisust, analüüsides nende eeliseid ning puudusi;
- 3) analüüsib perekonna funktsioone indiviidi ja ühiskonna seisukohast ning selgitab, kuidas oleneb nende täitmine igast pereliikmest;
- 4) selgitab perekeskse ja individualistliku perekäsitluse olemust.

## **Õppesisu**

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

### **2. teema. Püsisuhe**

#### **Õpitulemused**

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) kirjeldab püsisuhte loomist ja säilimist mõjutavaid tegureid ning tähtsustab positiivseid tundeid ja negatiivsete tunnetega toimetulekut turvalise püsisuhte alusena;
- 2) mõistab püsisuhtest tulenevat vastutust ning kirjeldab toimetulekuviise lähisuhete lõppemise korral;
- 3) kirjeldab armastuse olemust, võttes aluseks armastuse liigituse;
- 4) selgitab seksuaalsuhete seotust armastusega ning turvalise ja vastastikku rahuldust pakkuva seksuaalkäitumise põhimõtteid inimsuhetes;
- 5) kirjeldab, kuidas mõjutavad ühiskond ja kultuur suhtumist seksuaalsusesse ning seksuaalsuhetesse.

## **Õppesisu**

Lühi- ja pikaajaline suhe. Püsisuhte loomine ja 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.

### **3. teema. Abielu**

#### **Õpitulemused**

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) analüüsib registreeritud ja vabaabielu võimalikke eeliseid ning puudusi;
- 2) selgitab abieluga seonduvate tavade ja kommete tugevdavat ning toetavat mõju inimsuhetele;
- 3) mõistab lähedase sotsiaalse võrgustiku tähtsust abielu toetava süsteemina;
- 4) kirjeldab abielu perioode ning abieluga kohanemist ja rahulolu mõjutavaid tegureid;
- 5) selgitab 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.

### **4. teema. Lapsevanemaks olemine**

#### **Õpitulemused**

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) kirjeldab lapsevanemaks olemist, lähtudes selle komponentidest;

- 2) analüüsib vanemate kasvatuslikust rollist tulenevat vastutust lapse kasvatamisel;
- 3) analüüsib vanemate kasvatusstiile, lähtudes lapse arengu toetamisest kodukasvatases;
- 4) selgitab tegureid, mis mõjutavad inimese reproduktiivtervist;
- 5) kirjeldab tõhusaid meetodeid, mis aitavad planeerida rasedust soovitud ajal;
- 6) selgitab planeerimata rasedusega kaasnevaid 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.

## **5. teema. Laps**

### **Õpitulemused**

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) selgitab laste arengulisi vajadusi varajases lapseas ja vanemate osa nende rahuldamisel;
- 2) selgitab 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.

## **6. teema. Kodu ja argielu**

### **Õpitulemused**

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) teadvustab kodu kui turvalise elukeskkonna mõju inimese ja tema lähisuhete arengule;
- 2) selgitab ning oskab näha võimalusi pereliikmete vajaduste ja väärtustega arvestamiseks ning vastastikuseks toetuseks ja abiks;
- 3) kirjeldab pereliikmete rollide ja rollinõuete kokkuleppelisust ja paindlikkust ning nende mõju peresuhetele;
- 4) demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid lahkhelide lahendamise viise peres;
- 5) kirjeldab tegureid, mis mõjutavad pereliikmete füüsilist, emotsionaalset, sotsiaalset ja vaimset tervist ja tervislikku eluviisi, ning selgitab võimalusi neid säilitada ja parandada;
- 6) teab, kuidas sõltuvus erinevatest ainetest või tegevustest mõjutab peresuhteid, ning selgitab kaassõltuvuse olemust;

- 7) oskab seada tervise edendamiseks seonduvaid eesmärke nii enda, perekonna kui ka kogukonna tasandil;
- 8) teadvustab lahkuminekku ja lahutuse põhjusi ning tagajärgi;
- 9) teadvustab leina olemust ning leinast ülesaamise võimalusi;
- 10) väärtustab perekondlike suhete 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 lahutus. Lein ja toimetulek sellega. Perekondlike suhete säilitamine.

## **7. teema. Perekonna majanduselu ja õigusaktid**

### **Õpitulemused**

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) oskab kavandada pere eelarvet ning mõistab iga pereliikme õigust oma ajale, ruumile ja materiaalsetele kulutustele, arvestades teisi;
- 2) teab põhilisi pereelu ja laste elu reguleerivad seadusi.

### **Õppesisu**

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

## **8. teema. Perekond inimese elus**

### **Õpitulemused**

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) selgitab perekonna tähtsust inimese jaoks elu erinevatel perioodidel;
- 2) selgitab 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.

## **1.5. Õppetegevus**

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingu teiste õppeainete ja läbivate teemadega;

- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub kursuse ulatuses ühtlaselt;
- 3) võimaldatakse õppida individuaalselt ja üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust, aitavad õpitut süvitsi mõista ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: näiteks arvutiklass, asutused, muuseumid, näitused;
- 7) kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, sh aktiivõpet: arutelud, diskussioonid, juhtumianalüüsid, paaritööd, projektõpe, rollimängud, rühmatööd, väitlused, õpimapi ja uurimistöo koostamine, praktilised ja uurimistööd (nt töölehtede täitmine, loovtööde kirjutamine, infootsingud teabeallikatest) jne;
- 8) arvestatakse õpilaste võimeid ja suutlikkust ja kohalikku eripära ning ühiskonnas toimuvaid muutusi;
- 9) arendatakse õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid, sealjuures on põhirõhk hoiakute kujundamisel;
- 10) võimaldatakse siduda õpet koolivälise eluga, et kogu ainekäsitus oleks võimalikult elulähedane.

## **1.6. Füüsiline õpikeskkond**

1. Kool korraldab valdava osa õppest klassis, kus on võimalused rühmatööks ja ümarlauavestluseks ning toetavad demonstratsioonivahendid.
2. Õppe sidumiseks igapäevaeluga võimaldab kool õpet väljaspool klassi.

## **1.7. Hindamine**

Hindamisel lähtutakse vastavatest gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa sätetest. Hindamise põhiline ülesanne on toetada õpilase arengut, kujundades positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnangu, kusjuures oluline on õpilase enda roll hindamises, pakkudes võimalusi enesehindamiseks. Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ega väärtusi. Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet. Õpitulemuste hindamise vormid on mitmekesised, sisaldades nii suulisi, kirjalikke kui ka praktilisi ülesandeid.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

- 1) selgitab ja kirjeldab mõistete sisu ning omavahelisi seoseid;
- 2) selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega ja igapäevaeluga;
- 3) eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ning tunnuseid lähtuvalt õpitulemustest;
- 4) demonstreerib faktide, mõistete ning seaduspärasuste tundmist lähtuvalt õpiülesannete sisust.

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

- 1) rakendab teoreetilisi teadmisi praktiliselt õpituatsioonis;

- 2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis,
- 3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.

## **2. VALIKAINED. SUHTLEMISPSÜHHOLOOGIA**

### **10. klass (35 tundi)**

#### **2.1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid**

Gümnaasiumi valikkursuse eesmärgid on toetada tervikliku, iseseisva ja teisi arvestava inimese kujunemist, taotledes, et õpilane omandab teadmisi inimestevahelise suhtlemise põhilised seaduspärasused ja mõistab nende rakendamise võimalusi igapäevaelus, väärtustades neid.

#### **2.2. Kursuse lühikirjeldus**

Põhikooli vältel on õpilastel eelkõige inimeseõpetuse erinevate kursuste raames olnud võimalik omandada igapäevaelus toimetulekuks vajalikke teadmisi suhtlemispsühholoogiast.

Kursus „Suhtlemispsühholoogia” loob terviku, mõtestades seni omandatud kõrgemal tasemel, kusjuures rõhk on suhtlemisoskuste harjutamisel. Samuti omandatakse valmidus mõista ning analüüsida enda ja teiste käitumist, toetudes põhilistele suhtlemise seaduspärasustele. Kursuse läbimisel kujuneb õpilastel arusaam suhtlemispsühholoogiast kui inimese käitumist uurivast teadusest. Kursuse teemade valikul on toetutud uurimustele, mis annavad valmiduse mõista suhtlemisalasete teadmiste rakendamise võimalusi eelkõige enda ja teiste käitumise seletamiseks. Samuti kujuneb arusaam suhtlemisest, mis aitab mõista inimese käitumist ning seda, kuidas ta koos teistega tegutseb.

Kursus toetab eelkõige õpilaste enesemääratlus-, sotsiaalse ja õpipädevuse kujunemist. Õppetegevuse valikul lähtutakse inimeseõpetuse üldisest eesmärgist, et toetada õpilase isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemist.

Õppetegevused on aine eesmärkidest lähtuvalt õpilase jaoks mõistetavad ja tähenduslikud ning toetavad arusaama õpitava vajalikkusest. Kogu ainekäsitus on võimalikult elulähedane ja praktiline. Kursuse õppesisu käsitletakse suhtlemisalasete teadmiste allikatest ning nende teadmiste igapäevaelus rakendamise võimalustest lähtudes.

#### **Arvestades õpilase vanuseastet, on olulised kolm valdkonda:**

- 1) avar metoodiline repertuaar, sealhulgas aktiivõppemeetodid (nt arutelud, rollimängud, rühmatööd, paaritööd, juhtumianalüüsid, ajurünnakud jne) ning praktilised ülesanded (harjutused videotagasisidega), mis võimaldavad õpilastel ise avastada ja oma kogemusele tuginedes märgata olulisemaid suhtlemise seaduspärasusi ning mõista teoreetilisi teadmisi;
- 2) individuaalse ja kollektiivse õppe võimaldamine;
- 3) õppe sidumine koolivälise eluga, kusjuures õppemeetodi valik sõltub konkreetsest õpieesmärgist.

Teemasid võib käsitleda nii üksteisele järgnevatena kui ka integreerituna, et saavutada oskuste-, teadmiste- ja väärtustepõhised õpitulemused. Teistest õppeainetest on kursus tihedalt seotud teiste sotsiaalvaldkonna ainetega.

#### **2.3. Õpitulemused**

Gümnaasiumi lõpetaja:

- 1) mõistab inimese taju, õppimise, emotsioonide, motivatsiooni, isiksuse, ja sotsiaalsete protsesside põhilisi seaduspärasusi ning tunneb neid enda ja teiste käitumises;



- 2) tunneb igapäevaelus kasutusel olevaid suhtlemisega seotud mõisteid ja kontseptsioone;
- 3) oskab rakendada suhtlemise seaduspärasusi enda käitumise analüüsimisel ja suhtlemisoskuste arendamisel;
- 4) mõistab inimeste erinevuste päritolu ja individuaalsust ning väärtustab individuaalseid ja kultuurilisi erinevusi;
- 5) analüüsib põhiliste sotsiaalsete protsesside mõju inimese käitumisele igapäevaelus;
- 6) mõistab ja kirjeldab suhtlemisalaste teadmiste rakendamise võimalusi igapäevaelus.

## **2.4. Õpitulemused ja õppesisu**

### **1.teema. Suhtlemise olemus ja otstarve**

#### **Õpitulemused**

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) kirjeldab suhtlemise mõiste erinevust argielus ja teaduslikus psühholoogias;
- 2) eristab suhtlemise põhiküljed;
- 3) teab suhtlemispsühholoogia põhilisi valdkondi;
- 4) väärtustab baasilisi hoiakuid suhtlemisel: enesearmastus, sallivus ja eneseusaldus;

#### **Õppesisu**

Suhtlemise mõiste. Suhtlemise põhiküljed ja suhtlemistarbed. Vastandlikud teed suhtlemisvajaduste rahuldamisel. Teistesse ja endasse suhtumine-sotsiaalse käitumise alus.

### **2. teema. Psühholoogiline kontakt**

#### **Õpitulemused**

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) teab, mis tagab hea kontakti ja kasutab seda suhtlemisel;
- 2) teab ja märkab suhtlemistsoone;
- 3) märkab mitteverbaalseid signaale;
- 4) teab võimalusi, mida on võimalik kasutada partneriga, kes pole kontaktist eriti huvitatud.

#### **Õppesisu.**

Esmamulje. Stereotüübid. Kontakti saamise vahendid. Suhtlemistsoonid. Isikutaju, tajufiltrid ja hoiakud. Mitteverbaalne suhtlemine ja psühholoogiline kontakt.

### **3. teema. Emotsioonid ja motivatsioon**

#### **Õpitulemused**

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) teab, mis on emotsioon ja millised on põhiemotsioonid, ning kirjeldab, kuidas emotsioonid väljenduvad füsioloogiliselt, tunnetuslikult ja käitumises;
- 2) väärtustab emotsioonide väljendusviise, mis ei kahjusta ennast ega teisi, ning demonstreerib neid õpituatsioonis;
- 3) selgitab vajaduste ja motivatsiooni seoseid;

## **Õppesisu**

Emotsioon. Emotsiooni komponendid. Põhiemotsioonid ja emotsioonide väljendamine. Vajadused ja motivatsioon.

### **4. teema. Suhtlemistõkked**

#### **Õpitulemused**

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) teab ja tunneb ära kommunikatsioonibarjäärid;
- 2) mõistab suhtlustõkete mõju suhtlemisele;
- 3) saab aru, et efektiivset suhtlemist on võimalik õppida.

## **Õppesisu**

Tavalised suhtluserikkujad. Miks on teesulud riskantsed. Süütunne, süümepiin, kahetsus. Halva harjumuse asendamine heaga- edukas suhtlemine on õpitav.

### **5. teema. Kuulamisoskused**

#### **Õpitulemused**

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) eristab huviga kuulamise ja pseudokuulamise vahet;
- 2) teab ja paneb tähele kuulamistõkkeid;
- 3) oskab kasutada nelja peegeldava kuulamise oskust;
- 4) märkab mitteverbaalseid signaale;

## **Õppesisu**

Kuulamise tähtsus. Kuulamisoskuse rühmad. Tähelepanu väljendamise oskused. Neli peegeldava kuulamise oskust: ümbersõnastamine, tunnete peegeldamine, tähenduse peegeldamine. Kehakeele olulisus. Juhtnõõrid paremaks kuulamiseks. Millal peegeldavalt kuulata ja millal ei tasu peegeldavalt kuulata.

### **6. teema. Selge eneseväljendus**

#### **Õpitulemused**

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) teeb vahet selge ja ebaselge sõnumi vahel;
- 2) teab mina- sõnumi liike ja oskab suhtlemisel kasutada;

## **Õppesisu**

Selge ja ebaselge sõnum. Mina-sõnumite liigid. Mina-sõnumite koostamine.

### **7. teema. Kehtestamisoskused**

#### **Õpitulemused**

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) eristab kolme lähenemisviisi suhetele;
- 2) teab nende suhtlusstiilide plusse ja miinuseid;
- 3) oskab koostada kehtestavat mina-sõnumit;
- 4) teadvustab vastupanu kui inimese kalduvust ennast kaitsta;
- 5) teab kehtestamisvõimalusi;

### **Õppesisu**

Kolm lähenemisviisi suhetele ja nende plussid ja miinused. Kehtestav sõnum. Vastupanu kui inimese kalduvus ennast kaitsta. Toimetulek vastupanuga. Negatiivne tagasiside.

## **8. teema. Konfliktide lahendamine**

### **Õpitulemused**

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) suudab eristada vajaduste ja väärtuskonflikti;
- 2) teab võidan-võidad meetodi astmeid;

### **Õppesisu**

Konflikt on vältimatu. Konflikt kahjulikkus ja kasulikkus. Vajaduste konflikti lahendamise erinevad võimalused ja võidan-võidad meetod. Väärtuskonflikt ja lahendamise võimalused.

## **9. teema. Sotsiaalsed protsessid**

### **Õpitulemused**

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) selgitab 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.

## **10. teema. Psühholoogia rakendused**

### **Õpitulemused**

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) selgitab psühholoogi tööd eri valdkondades ning teadvustab eetilisi printsiipe psühholoogias;
- 2) mõistab psühholoogiateadmiste olulisust ning väärtuslikkust enda ja teiste käitumise seletamisel.

## **Õppesisu**

Psühholoogi elukutse ja psühholoogia rakendused. Psühholoogiateadmiste rakendamine igapäevaelus.

### **2.5. Õppetegevus**

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingu teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub kursuse ulatuses ühtlaselt;
- 3) võimaldatakse õppida individuaalselt ja üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust, aitavad õpitut süvitsi mõista ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: sotsiaal-kultuuriline keskkond, multimeedisklass;
- 7) kasutatakse erinevaid õppemeetodeid, sh aktiivõpet: arutelud, diskussioonid, juhtumianalüüsid, paaristööd, rollimängud, rühmatööd, väitlused, praktilised harjutused, töölehtede täitmine, infootsingud teabeallikatest jne;
- 8) arvestatakse õpilaste ja kohalikku eripära ning ühiskonnas toimuvaid muutusi, millele loob aluse õppesisu esitus kohustuslike ning süvendavate ja laiendavate teemade kaudu;
- 9) arendatakse õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid;
- 10) võimaldatakse siduda õpet koolivälise eluga ning ainekäsitus on võimalikult õpilaskeskne.

### **2.6. Füüsiline õpikeskkond**

1. Psühholoogias lähtutakse gümnaasiumi riikliku õppekava üldosast ja teistest õpikeskkonda reguleerivatest õigusaktidest.
2. Kool korraldab valdava osa õppest klassis, kus on võimalused rühmatööks ja ümarlauavestluseks ning toetavad demonstratsioonivahendid.
3. Õppe sidumiseks igapäevaeluga võimaldab kool õpet väljaspool klassi.

### **2.7. Hindamine**

Hindamisel lähtutakse vastavatest gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa sätetest. Hindamise põhiline ülesanne on toetada õpilase arengut, kujundades positiivset minapilti ja adekvaatset

enesehinnangut, kusjuures oluline on õpilase enda roll hindamises, pakkudes võimalusi enesehindamiseks.

Suhtlemispsühholoogias hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ega väärtusi. Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Õpitulemuste hindamise vormid on mitmekesised, sisaldades nii suulisi, kirjalikke kui ka praktilisi ülesandeid. Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

- 1) selgitab ja kirjeldab mõistete sisu ning nende seoseid;
- 2) selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega ja igapäevaeluga;
- 3) eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ning tunnuseid lähtuvalt õpitulemustest;
- 4) demonstreerib faktide, mõistete ning seaduspärasuste tundmist lähtuvalt õpiülesannete sisust.

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

- 1) rakendab teoreetilisi teadmisi praktiliselt õpituatsioonid;
- 2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonid;
- 3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus