

Tundide arv / teema ja alateema / arendatavad teadmised ja oskused	Metoodika ja hindamine	Märkused, tööraamatu ülesannete vastused. Lõiminguvõimalused
Sissejuhatus 1 tund - Kursuse tutvustus, hindamise korraldus - Inimeseõpetuse mõiste - Murdeea mõiste - Murdeea tähtsus	L ül 1 – portfoolio koostamise võib võtta õppeaastat läbivaks iseseisvaks projektitööks. Alustuseks sobib L ül 2. Küsimuste loosimiseks võib kasutada viit eri värvi nööpe, kleepse, komme, juuksekumme vms. Seejärel tuleks TR sissejuhatava teksti alusel arutada ja meelde tuletada, millist vanust nimetatakse murdeeks, miks seda nii nimetatakse. Murdeiga nimetatakse ka teismeliseeks (teismeeaks), puberteediks, mürsikueaks, ka noorukieaks. TR ül 1 abil saab arutada, mida head pakub õpilaste käesolev vanus ja miks see võib olla keeruline. TR ül 2 võib anda õpilastele osaliselt ka kodus teha (otsida internetist mõistetele tähendused). Hindamine: +/- TR 1	TR ül 2: <i>Kasvamine on füüsiliste mõõtmete suurenemine, nt pikkus, kaal.</i> <i>Arenemine on täiustumine: emotsionaalsed ja sotsiaalsed muutused inimeses, uute mõtlemisviiside, käitumismudelite, tunnetega toimetuleku omandamine. Ka õppimine kuulub arengu alla.</i> <i>Taandareng: võimete, mälu, aga ka näiteks nägemise halvenemine, tavaliselt vanemas eas.</i> <i>Küpsemine on osa arengust, aga see toimub justkui iseenesest, geenide toime, nt murdeea muutused.</i> <i>Kasvamist mõjutavad näiteks toit, uni, liikumine. Arengut mõjutab õppimine, suhtlemine teistega.</i> L ül 1 sobib ka loovtööks, juhul kui koolis tehakse loovtöö 7. klassis.
MURDEIGA – OLULISTE MUUTUSTE PERIOOD INIMESE ELUS 4–5 tundi	TR ül 2 (mõistete „kasvamine“, „areng“, „küpsemine“ tähendused ja neid mõjutavad tegurid). Ülesanne eeldab, et õpilastel on võimalik kasutada internetti. Kui see jätta koduseks ülesandeks, siis tuleks lasta õpilastel oma vastuseid ette lugeda.	TR ül 3. (Arengut tähistavad muutused on alla joonitud.) Kehakaalu suurenemine, <u>tahte kujundamine</u>, <u>iseloomu kasvatamine</u>,

RÕK: õpilane iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapsest täiskasvanuikaks; selgitab, milles seisneb suguküpsus; kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi; selgitab soorolli olemust. Kasvamine. Arenemine. Küpsemine	Infokast lk 7 selgitab arengu olemust, selle universaalsust ja individuaalsust ning küpsemist arengu osana. <i>Maailm muutub pidevalt. Ka inimesed meie ümber muutuvad, kuigi me seda kohe ei märka. Eriti sageli kogevad muutusi noored, saades rohkelt uusi kogemusi ning liikudes üha suurema vastutustunde, identiteedi ja autonoomia suunas. Enesetunne, mis nende muutuste juures valdab, sõltub suuresti sellest, kui kiiresti me suudame erinevate muutustega kohaneda. Samuti sellest, millises keskkonnas me elame ja kasvame, millised on meie suhted, kuivõrd toetavad meid perekond ja kaaslased, milliseid väärtusi kannab ühiskond ja meie ise, millised on meie hariduslikud võimalused. Oluline on ennetada või vajaduse korral lahendada konflikte, arendada eneseusku, vastu seista kaaslaste survele, tulla toime enda emotsioonidega ning psühholoogilise pingega ja stressiga. Muutused on märgatavad ajas.</i> Üheks olulisemaks arenguülesandeks on omandada sellised eluoskused, mis võimaldavad toime tulla erinevate olukordadega. See tähendab analüüsioskust, oskust näha erinevaid võimalusi ja lahendusi ning otsustada parima võimaliku lahenduse kasuks. TR ül 3 mõistete „kasvamine“ ja „areng“ erinevuse mõistmiseks. TR ül 4 („Minu muutused“) võib teha ka suuliselt. Esialgu tuleks anda õpilastele piisavalt aega mõtlemiseks. Selle ülesande võib jätta ka koduseks ülesandeks ning järgmises tunnis läbi arutada. Hindamine: +/- TR ül 2. K ül 1 (kasvamine ja areng). Vastused on ülesande all. Ülesande võib teha järgmise õppetunni algul.	kehapikkuse suurenemine, <u>teadmiste omandamine</u>, lihasmassi suurenemine, <u>suguline küpsemine</u>, <u>suhete muutumine</u> <u>teismeeas</u>, <u>mõtlemise muutumine</u>, <u>lugema õppimine</u>, vööümbermõõdu suurenemine.
Inimese elukaar - Inimese elukaar - Murdeea koht inimese elus	Kui TR ül 4 jäi koduseks ülesandeks, siis tunni algul tuleks lasta õpilastel vastused ette lugeda. Hindamiseks võib teha nüüd K ül 1. Enne TR 5 (inimese elukaar) tegemist tuleks lugeda kindlasti läbi TR lk 9 elukaare etappide kohta. Hea oleks, kui õpetaja selle juurde veidi lisainfot annaks.	TR ül 5 õige reastus on: 1, 2, 4, 6, 5, 8, 9, 7, 3, 10. Loovülesandeid, nt TR ül 6, L ül 5, võib teha koostöös kunstõpetuse õpetajaga.

• Murde- ja noorukiea arengulised ülesanded	<i>Miks nimetatakse inimese elu elukaareks? Elu alguspoolel lapse- ja noorukieas on areng väga kiire ning selle tähistamiseks liigub kaar üles justkui mäkke. Elu viimases osas toimub taandareng, seega liigub inimene justkui mäest alla. Õpilastelt võib küsida, milline vanus jääb elukaare tippu. See võiks olla keskmine täiskasvanuiga. Inimese elukaare etappide kohta leiab lisainfot näiteks siit:</i> https://www.hariduskeskus.ee/opiobjektid/elukulg/?INIMESE_ARENG__ELUKAAR__Elukaare_etapid. TR ül 5 teises pooles tuleb joonisele märkida elukaare etappide nimetused õiges järjekorras. Kindlasti tuleks koos õpilastega vastused üle kontrollida, sest selle alusel saavad nad järgmises tunnis teha kontrollülesannet. Elukaare etappide õppimiseks võib kasutada ka L ül 3. Selle ülesande korral õpetaja jutustab elukaare etappidest ja õpilased täidavad sel ajal tabelit. Kuna L ül 2 nõuab õpilastelt info hulgast valikute tegemist, võib TR ül 5 A-osa ja L ül 2 kasutada raskusastme diferentseerimise viisina. TR ül 5 lõpus on küsimus: millal on inimene täiskasvanu? Alustuseks võib paluda õpilastel nimetada täiskasvanu tunnuseid. Õpetaja kirjutab need tahvlile. Kui aega on vähem, võib kasutada nt keskkonda answergarden.ch. Õpilased toovad ilmselt välja füüsilised tunnused, näiteks töö käimise, pere olemasolu, vanuse jms. Seega saab õpetaja lisada järgmised näited. <i>Inimene on täiskasvanu, kui ta</i> • <i>aktsepteerib oma keha. On oma kehaga rahul sellisena, nagu see on. Siin võib tõstatada küsimus iluoperatsioonidest. Igal inimesel on õigus oma keha üle otsustada, aga ta peab selleks olema täisealine. Muudatusi oma välimuses saab teha ka ilma operatsioonideta, nii kujuneb inimese stiil.</i> • <i>suudab luua ja hoida suhteid mõlemast soost inimestega.</i> • <i>on emotsionaalselt sõltumatu oma vanematest, st vanemate meeleolu ei mõjuta tema otsuseid.</i> • <i>tegeleb oma karjääri loomisega (edasiõppimine, elukutsevalik, perekonna loomine).</i>	
---	--	--

	• <i>käitub vastutustundlikult ning vastutab oma tegude ja sõnade eest.</i> Õpilastelt võib küsida, kas nende tunnuste alusel on kõik üle 18-aastased inimesed täiskasvanud? Miks ei ole? <i>Nende arenguülesanded mõnes elukaare varasemas etapis on jäänud täitmata. Lääne ühiskondades on seoses kooliga lapseiga pikenenud isegi kuni 25. eluaastani. Murdeiga on üleminek lapseest täiskasvanuikka.</i> TR ül 6 (oma elukaare koostamine) võtab veidi rohkem aega, seega võiks selle teha kodus või järgmises tunnis pärast kontrollülesande täitmist. Loovülesande B-osa (oma loo jutustamine) võib teha näiteks paarides. C-osa võib jätta koduseks ülesandeks või lasta seda jutustada paarides koos B-osaga. L ül 4 (lapse- ja murdeea arengualased ülesanded) on projektitöö, mis eeldab ajavaru. Ülesannet võib teha üksi või paarides. Valmis projektitööd tuleb klassis kindlasti tutvustada. L ül 5 (kollaaž) on loovülesanne, mille võib jätta õpilastele teha kodus. Hindamine: +/- TR ül 4 K ül 2 („Inimese elukaar“). Vastused on ülesande all. TR ül 6 sobib hindamiseks. L ül 4 – projektitöö, sobib hindamiseks. L ül 5 – kollaaž, sobib hindamiseks.	
Murdeea muutused • Murdeea füüsilised, psühholoogilised ja vaimsed muutused • Suguküpsus	Enne TR ül 7 (murdeea muutused) tegemist võib arutleda inimese soo üle. Mida tähendab mees ja naine, mille poolest nad erinevad, mille poolest sarnanevad? Hea oleks jõuda tõdemuseni, et inimestel pole vahet psühholoogilises ja eriti sotsiaalses mõttes. Vahe on bioloogiline. Soorolli mõiste on ühiskonnas varasemaga võrreldes muutunud. Näiteks naise roll ei ole enam kodutöödega tegeleda, lastega võib koju jääda ka mees. Igaüks võib omandada just selle ameti, mida tahab. Murdeea füüsilised ja emotsionaalsed muutused saab välja tuua TR ül 7 infokasti abil. Õpilastele tuleb jätta piisavalt aega mõtlemiseks ja lugemiseks. Vahele võib mängida L ül 7 , mille kõik väited on soostereotüüpsed.	Teemat saab käsitleda koostöös kooli meditsiinitöötaja või maakonna noortenõustajaga. Lektor saab kutsuda Tagasi Kooli keskkonnast.

	Kui õpilased on TR ül 7 täitnud, annab õpetaja lisainfot ning kordab üle olulisema. Infot saab nt veebilehelt seksuaaltervis.ee. Seksuaaltervis Seksuaaltervisest ausalt ja avatult Keha ja areng – Seksuaaltervis Seksuaaltervisest ausalt ja avatult Rühmatöö TR ül 8 (täiskasvanuks saamine) eeldab ajavaru. Saadud infot peavad rühmad kindlasti mingil viisil kaaslastele esitlema. Samuti vajab ajavaru intervjuu L ül 8. TR ül 9 sisaldab samuti olulist infot murdeea muutuste kohta. Jooniste osa täitmiseks saab kasutada nt Alwaysi koolidele saadetud plakateid suguelundite kohta, sobiva võib leida ka internetist, nt TaskuTarga veebilehelt. https://www.taskutark.ee/wp-content/uploads/2014/09/mehe-suguelundkond.jpg https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.taskutark.ee%2Fharia%2Fsuguelundid%2F&psig=AOvVaw3tVAif7SQ7MI5FJIQ-hzHK&ust=1637570380417000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCMD6w6WHqfQCFOAAAAAdAAAAABAc Kordamiseks sobivad TR ül 10, 11, 12 ja L ül 6. Kõiki kordamisülesandeid ei jõua kindlasti lahendada, õpetaja peab tegema valiku. TR ül 10 ja 11 võib jätta teha kodus, neid saab ka hinnata. Kordamiseks mõeldud TR ül 11 võimaldab raskusastet diferentseerida. TR ül 12 (lavastus) tekitab palju elevust. Lavastuse üks tingimusi on näidata vastava elukaare etapi arengulisi ülesandeid. Hindamine: +/- TR ül 7 K ül 3 (murdeiga). Vastused on ülesande all. Ülesande eri osad sobivad diferentseeritud hindamiseks: tugevamatele õpilastele B-osa, nõrgematele C-osa. TR ül 9, 10 TR ül 8, 11 sobib hindamiseks. L ül 8 sobib hindamiseks.	
TEISMELINE ISEENDA JA OMA ELU KUJUNDAJANA. 7–8 tundi	Alustuseks sobib TR lk 26 tsitaadi arutelu. Arutelu käigus saab õpetaja joonistada tahvlile kolm suuremal või vähemal määral seotud ringi: mina näen ennast	

RÕK: õpilane iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapsest täiskasvanuikka; kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese kasvamist ja arengut pärilikud ning keskkonnategurid; toob näiteid inimese võimaluste kohta ise oma eluteed kujundada ning mõistab enda vastutust oma eluteed kujundades; kirjeldab põhilisi enesekasvatuse võtteid: eneseveenmist, enesetreeningut, eneseergutust ja -karistust ning enesesisendust; selgitab, mis on minapilt ja enesehinnang; kirjeldab positiivse endassesuhtumise kujundamise ja säilitamise võimalusi; kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määramiseks; väärtustab enesekasvatust ning toob näiteid enesekasvatuse võtete kohta.	sellisena, sina näed mind sellisena, tegelikult olen selline. Lisaks on meil veel omadusi, mida isegi enda kohta ei tea või teised minu kohta ei tea (Johari aken). Pärilikkuse ja keskkonna peamised mõjuviisid on kirjeldatud TR ül 13. Pärast tabelis oleva info lugemist võiks lasta õpilastel teha A- ja B-osa. Õpilastega arutledes saab täita parempoolse veeru selle kohta, kuidas saab igaüks ise oma arengut mõjutada. <i>Näiteks võttes endale kohustusi ja täites neid, vastutades oma sõnade ja tegude eest, harjutada oskusi, õppida.</i> Teemat saab käsitleda, kasutades rühmatöö ülesannet L ül 9. <i>Pärilikkuse osa inimese arengus avaldub peamiselt võimetena ja temperamendina – päriliku käitumissuunduste kogumina.</i> <i>Peamisteks temperamendiomaduseks on duod introvertsus-ekstravertsus ning neurootilisus-rahulikkus. <u>Introvert</u> on sissepoole pööratud, kinnise loomuga. Ta eelistab jälgida kõrvalt, mitte osaleda. Rühmatööle eelistab iseseisvat toimetamist. Ta ei näita oma emotsioone ega avalda mõtteid. Talle meeldib analüüsida, põhjusi ja seoseid otsida, detaile näha. Vaba aega eelistab veeta omaette. Ta eelistab asjade kulgemise kindlat rütmi, rutiin on talle oluline. Ootamatult midagi teha ei taha, vaid planeerib tegevused ette.</i> <i><u>Ekstravert</u> on seltsiv suhtleja. Ta on emotsionaalne, aval ja sageli naeruhimuline. Ta soovib kõiges osaleda. Eelistab rühmatööd üksi õppimisele. On valjuhäälnene ning hästi kohanev. Talle meeldib üldpilti vaadata, detaile ei pane sageli tähele. Vaba aega eelistab veeta teistega koos. Ta naudib olukordade kiiret muutumist ning on valmis võtma riske.</i> <i><u>Rahuliku inimese</u> tunded on püsivad. Ta säilitab rahu ka keerulistes ning pingelistes olukordades. On järjekindel. Võib olla aeglane. On hea kohanemisega.</i> <i><u>Neurootilisus</u> tähendab, et tunded ja meeleolud vahelduvad kiiresti, inimene satub kergesti ärevusse. Vihastab ja/või solvub tühiste asjade peale. Võib olla muretseja. Paljud inimesed on <u>ambivertsed</u>, st neil on mõlema poole omadusi.</i> Kui õpilased soovivad, võib teha temperamenditesti L ül 10. <i><u>Võimed</u> on pärilikud eeldused millegi kiireks ja kergeks omandamiseks. Iga inimene on milleski võimeline, aga paljud ei usu seda või pole nad piisavalt erinevaid asju proovinud.</i>	
--	---	--

Arengu mõjutajad: pärilikkus, keskkond, mina ise	<i>Võimekus võib avalduda suhtlemises, enesetundmises, liikumises, loogilises mõtlemises, loovuses, keelte omandamises, aga ka kokkamises, detailide märkamises vms.</i> Enne TR ül 13 A-osa täitmist võib õpilastega arutada, milles võivad inimesed olla andekad, võimekad, oskuslikud. TR ül 13 B-osa (keskkonna tähtsus nooruki arengus) on mõistlik teha klassis üheskoos. <i>Kodu – vanemad, õed-vennad oma eeskuju ja käitumisviisidega.</i> <i>Kool – reeglid, teadmised, oskused.</i> <i>Eakaaslased:</i> ✓ <i>Sõbrad – usaldusväärsed, toetavad, hoolivad.</i> ✓ <i>Seltskond – suhtlemine, suhtlusoskuste arendamine, ei ole alati positiivne, nt klassikaaslased. Sallivus, teiste õiguste mõistmine.</i> ✓ <i>Kamp – negatiivsed mõjutused; sinna kuuluvad sarnaste probleemidega noored, kes sageli tarvitavad uimasteid, rikuvad seadusi või häirivad oma käitumisega teisi inimesi.</i> <i>Meedia – televisioon, ajakirjandus, internet reklaamide, saadete, filmidega, reklaam. Reklaami eesmärk on tooteid müüa, need ei arvesta inimeste tegelike vajaduste või võimalustega. Kasutatakse erinevaid mõjutamise strateegiaid, nagu kuulsuse arvamus, „teaduslikud“ katsed, viitamine kõigile („kõik edukad inimesed tarvitavad“ jne).</i> Hindamine: +/- TR ül 13 K ül 4 (arengut mõjutavad tegurid). Vastused on ülesande all.	
Enesekasvatus - Võimalused oma elu kujundada - Vastutamine enese eest	TR ül 14: eesliitega „enese-“ algavad sõnad eesti keeles. Sõnade selgitamise käigus jõutakse koos mõisteni „enesekasvatus“. Selle mõiste selgitus on ül 14 juba ette antud. Peab olema valmis selleks, et õpilased nimetavad ka enesetappu, enesevigastamist, enesehaletsust jms. Ka need teemad tuleb läbi arutada. Enne	TR ül 14 vajalikud mõisted: enesearendamine, enesesisendus, enesetreenimine, enesekaristamine, enesehinnang, eneseveenmine, eneseanalüüs, enesetundmine,

• Enesekasvatuse mõiste • Enesekasvatuse viisid: eneseveenmine, enesetreening, eneseergutus, enesekiitmine, enesesisendus, enesemotiveerimine, enesekaristus	ülesande täitmist võib teha ajurünnaku, mis abistab õpilastel eesliitega „enese-“ algavate sõnade leidmist. <i>Enesekasvatus on oma elu sihipärane suunamine eesmärkide seadmise ja nende suunas liikumise abil. Õnnestumiseks ei piisa üksnes soovimisest, vaja on ka pingutust. Kiusatused ja takistused võivad tekitada loobumismõtteid. Edu saavutamine on seotud iseloomu ja tahtejõuga. Enesekasvatuse käigus arendatakse positiivseid omadusi ja tegeletakse nõrkustega. Enesekasvatuse aluseks on eneseanalüüs: oma erinevate külgede (tugevused, nõrkused, võimed, väärtused, huvid) väljaselgitamine.</i> TR ül 15 saavad õpilased kirjutada enesekasvatuse isiklikke näiteid. Selles ülesandes on selgitatud inimeste olemust tahtejõu kaudu. Hindamine: +/- TR ül 14, 15 K ül 5 (enesesuunamisega seotud mõisted). Hindamisel tuleks lähtuda pigem õpilase omasõnalisest väljendusest ja analüüsist kui mõistelisest täpsusest.	enesekiitmine, enesesuunamine, eneseergutamine, enesejuhtimine, aga ka enesearmastus, eneseusaldus, enesekindlus jne.
Minapilt • Minapildi olemus ja olulisus. Reaalne ja näilik minapilt. Kirjeldav ja hinnanguline minapilt • Eneseanalüüs minapildi ja enesekasvatuse alusena • Omadused, väärtused, rollid minapildis • Positiivne endasse suhtumine, selle	<u>Minapilt</u> ehk minakuvand ehk eneseteadvus on kõik see, mida inimene ise enese kohta teab. Enesekasvatuse aluseks on eneseanalüüs: oma huvide, omaduste, väärtuste, oskuste, soovide ja eesmärkide teadvustamine. Ülesannete ees olevad infotekstid selgitavad minapildi olemust ja avaldumise viise. TR ül 16 („Mina“) abil saavad õpilased eakaaslasega samastuda. Samastumine on selles vanuses oluline, pigem kardetakse just eristuda, kuigi sisimas seda soovitakse. TR ül 17 („Minu olemus“) võib jätta koduseks ülesandeks. Mõtisklemine enda omaduste üle võtab erinevatel õpilastel aega erinevalt. TR ül 18 ja 19 annavad võimaluse minna enda omaduste tunnetamisega rohkem sügavuti. Need on ka diferentseerimise võimaluseks. Ül 19 nõuab rohkem eneseanalüüsi oskust. Enese kirjeldamiseks pildi või eseme abil saab kasutada L ül 11. Eneseväljendamise arendamiseks ja kaaslaste kohta teabe saamiseks võib kasutada mängulist ülesannet L ül 12 (intervjuu kaaslasega). TR ül 19 eel võiks arutleda noortega tugevuste ja nõrkuste üle üldisemalt, et ülesannet täites lähtuksid õpilased sarnastest (väärtus)hinnangutest. Mõni õpilane võib arvata, et näiteks agressiivsus on tugevus ja südamlikkus nõrkus.	TR ül 88 minapildi kummutit („Mina – eriline ja väärtuslik“) võib täita n-ö jooksvalt, alustades käsil olevast teemast. Selle asemel võib kasutada hoopis L ül 13 („Minu käsi“). Huvide ülesande TR ül 22 võib teha koostöös kunstiõpetuse õpetajaga.

kujundamine ja säilitamine	Eneseanalüüsi harjutamiseks sobivad ka ülesanded L ül 14, 15, 17, 18, mis samuti annavad võimaluse enda olemuse üle mõtiskleda. Lisaülesannetes on L ül 16 antud minapildi test, mille suurimaks väärtuseks on selles olevad omadused. <i>Väärtused ja väärtushinnangud on oluline osa inimese olemusest. Tegelikult just neist lähtudes valitakse tegevused, tehakse otsused. Kui muul põhjusel tekkivaid konflikte on võimalik lahendada, siis väärtushinnangutel põhinevaid üldjuhul mitte, erinevate väärtushoiakutega tuleb lihtsalt leppida.</i> TR ül 20 („Minu väärtushinnangud“) aitab õpilasel mõtiskleda oma väärtuste üle. Enne ülesande juurde asumist on hea üheskoos arutada, mis on väärtus, miks võivad väärtused olla erinevad, kas on väärtusi, mida kõik inimesed (maailmas, koolis, klassis) peavad oluliseks. TR ül 21 on mõnes mõttes lisaülesanne. Õppimise teemat ei ole inimeseõpetuse õppekavas otseselt sätestatud, samas on see oluline osa inimese enesearendamisest. Seetõttu on soovitatav seda siiski teha. Ülesande B-osa on lõbus äratundmist võimaldav lisa. Nutipõrsakese video asub siin: https://diktor.geenius.ee/rubriik/uudis/humoorikas-video-kui-laps-on-liiga-kaua-nutiseadmes-saab-temast-nutiporaske/. Ülesande C-osa võimaldab harjutada eneseanalüüsi ning võimaldab ka raskusastme diferentseerimist. Tugevamad õpilased täidavad esimese variandi – analüüsi kirjutamise –, õpiraskustega õpilased vastavad küsimustele teise osa alusel. Ülesande võib jätta teha kodus. Selle C-osa saab hinnata. Kui küsida õpilastelt, mis on nende huvid, siis selgub sageli, et nad mõtlevad vaid oma trenni või huviringi peale. Siin võiks õpetaja tuua esmalt näited enese kohta, seejärel küsida õpilastelt. Võib teha ka ajurünnaku: mis kõik võib inimesi huvitada? Seejärel TR ül 22 („Minu huvid“). Rollide teema on toodud suhtlemise teema juurest minapildi juurde, sest rollid on osa meie olemusest. <i>Roll on osa, mis meil on teatud gruppis. Näiteks oma vanematele oleme lapsed, koolis õpilased. Iga rolliga kaasnevad <u>rolliootused</u>: kuidas selles rollis olija peaks käituma.</i>	
-----------------------------------	--	--

	Vahel võib tekkida <u>rollikonflikt</u>. Näiteks tahab isa, et sa vastutaksid ise oma õppimise eest, aga ema küsib igal õhtul koduseid töid näha. TR ül 23 lugu aitab mõista tegevuse ja rolli vahelist seost. Seejärel saab iga õpilane mõtiskleda enda rollide üle. Hindamiseks: +/- TR ül 16, 17, 18, 19, 21, 22 TR ül 20, 23 TR ül 21 analüüsi osa võib hinnata. K ül 6 („Minapilt“). Õpilane valib A- või B-osa. Valiku võib teha ka õpetaja õpilaste suutlikkuse põhjal, A-osa on lihtsam kui B-osa. Seega võimaldab ülesanne diferentseerivat hindamist. K ül 7 („Minu rollid“). Hinnata saab teema mõistmist, et õpilane tooks välja võimalikult palju oma rolle.	
Enesehinnang. Eesmärgistamine • Enesehinnangu olemus • Positiivne ehk hea enesehinnang. Madal enesehinnang • Enesehinnang ja enesekasvatus • Positiivne suhtumine enesesse ja teistesse • Kriitikaga toimetulek. Positiivne tagasisidestamine	Alustuseks võib kasutada L ül 18 – „Sarnanen ja erinen“. Õpilane saab mõtiskleda inimestevaheliste sarnasuste ja erinevuste üle. Edu saavutamiseks on mõistlik anda oma tegevusele eesmärk: mida ja kuidas ma tahan saavutada? TR ül 24 annab õpilasele selle harjutamise võimaluse. Sama tüüpi ülesanne on L ül 19. TR ül 24 lõpus antud Demingi ringi abil saab õpetaja selgitada eesmärkide saavutamise tehnikat. <u>Enesehinnang on inimese suhtumine enesesse meeldivusskaalal: kas ma meeldin endale või mitte. Teismelise enesehinnang on kõikuv ning mõjutatud teiste arvamusest. Enesehinnangu aluseks kipub neil olema suhtumine oma kehasse, millega teismelised sageli rahul ei ole. Madal enesehinnang mõjutab suhteid, tegevusi, otsustusprotsessi. Teismeline võrdleb end teistega ja leiab sageli enese kehvema olevat. Selle teemaploki eesmärk on kaasa aidata positiivse minakuvandi kujunemisele. Kuigi enesehinnang sõltub eelkõige inimesest endast, võib teiste käitumine seda ajutiselt kas tõsta või langetada.</u> Enesehinnang – Peaasi.ee TR ül 25 selgitab enesehinnangu eri tasemeid. Ülbuse all on enamasti peidus kahtlemine ja madal enesehinnang. Õpetaja abil näevad õpilased, et suhtumine	

	enesesse on seotud vaid endaga. Enesehinnangu tõstmise võimalused ülesande lõpus võib jätta ka koduseks ülesandeks. Järgmisel tunnil saavad õpilased oma mõtteid teistega jagada. Selle asemel võib teha L ül 23. Seda enesehinnangu tõstmise ja hoidmise rühmatööd võib teha ka enesehinnangu käsitlese lõpus. Võib teha enesehinnangu testi L ül 22. Teema lõpetamisel peab õpilastele jääma hea tunne. TR ül 26: enesehinnangut saab vaadata kõrvalt, otsest seost enesega tekitamata. Selline lähenemine näitab noorele, et ka tema probleemid on lahendatavad. Koduseks nädalaülesandeks võib anda tänulikkuse märkamise ülesande L ül 20. Tihti mõjutavad noorte enesehinnangut teiste antud hinnangud. Noortega võiks arutada, miks on tähtis teistele tagasisidet andes lähtuda positiivsetest teguritest. Ülikriitiline tagasiside on madala enesehinnangu tekitajaks: noorelt võetakse usk, et ta saab hakkama sama hästi kui teised. TR ül 27 on tagasisidestamise harjutamiseks. Ülesande C-osa võib vajada õpetaja abi. Õpilastel saab enne selle osa tegemist küsida, millised ütlemlised või tegevused on neid teistega suhtlemisel häirinud. L ül 21 (komplimentide tegemise mäng) õpetab andma positiivset tagasisidet. Hea enesehinnangu hoidmise kordamiseks TR ül 28. L ül 23 võib ka nüüd teha. Rühmatöö plakatid võib riputada klassi seinale. L ül 24 on uuesti antud enese kohta artikli kirjutamise võimalus (oli ka K ül 6). Hindamiseks: +/- TR ül 24, 25, 26, 27 TR ül 28 K ül 8 (eesmärgid). Hinnata saab õpilase eesmärgistamise ja eesmärkide täitmiseni viivat plaani.	
Otsustamine • Otsustamise protsess, otsustamise viisid • Vastutus	<i>Üks murdeea olulisematest arenguülesannetest on õppida iseseisvalt otsustama ning oma otsuste eest vastutama. Noorte eest vastutavad paljuski veel vanemad, kuid seaduse järgi vastutab Eestis 14-aastane oma tegude eest ise. Noored soovivad sageli õigusi, aga ei soovi vastutust.</i> TR ül 29 („Otsustan ja vastutan ise“) annab võimaluse mõelda, mille üle saab teismeline otsustada, mille eest ta vastutab. Ülesande võib jätta koduseks ülesandeks.	

• Positiivne enesesisendus	Otsuseid tehes võime kõik eksida. Teismelised löövad vahel käega ja lõpetavad üritamise. Noortega saab arutleda, miks see nii on ning kuidas end motiveerida. TR ül 30 (positiivsed enesesisendused, eksimise seos tunnetega). <i>Eksimise korral tunneme pigem ebameeldivaid tundeid: hirmu, ärevust, ka viha.</i> <i>Positiivse enesesisenduse abil saab end veenda, et tulen toime, ning lubada endal eksida, eksimine ei tee mind halvemaks. Saan anda endast parima.</i> Ülesanne võib vajada juhendamist. Õpetaja saab tuua näiteid üldiselt ning ka enda kohta. Nii on noorel kergem mõista, et ebameeldivad tunded on loomulikud ning kõigile omased. Hea enesetunde tekitamiseks võib komplimentide mängu L ül 21 mängida ka siin. Hindamiseks: +/- TR ül 30 TR ül 29	
Eneseavamine ja eneseavastamine. Kordamine: suunan end ise	Eneseavamine ja eneseavastamine on antud Johari akna abil. Lihtsustatud variant on TR lk 59. https://www.holist.ee/pages/johariaken.html TR ül 31. <i>Eneseavamine toimub varjatud ja avatud ala vahel, eneseavastamine pimeseda või tundmatu ning varjatud ja avatud ala vahel. Avatud alale, kui avastatud omadus või käitumisviis saab ilmsiks kõigile; varjatud alale, kui ainult endale.</i> Soovi korral võib teema kokkuvõtteks kasutada TR ül 33, 34, 35. Ülesanded võib jätta ka koduseks kordamiseks. TR ül 35 võib teha ka võistlusena: kes suudab leida rohkem mõisteid. L ül 25 (klassipildi koostamine) on vahva ülesanne, mis jääb klassile hiljem meenutamiseks, millised nad olid. L ül 26. Mis on õnn? Eeldab ajavaru. Hindamiseks: +/- TR ül 31. Ülesannet võib ka hinnata. TR ül 32 („Enesearendamise teel“). Kokkuvõttev ülesanne sobib hindamiseks, v.a loovülesande viimane küsimus „Mis on õnn?“. Seda võib teha, aga ei pea. Võib anda kordavaks koduseks ülesandeks.	

TEISMELISED ÜHESKOOS 7–8 tundi RÕK: õpilane iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseeast täiskasvanuikka; kirjeldab, kuidas mõjutavad inimese arengut keskkonnategurid; mõistab enda vastutust oma eluteed kujundades; kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi; demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise; iseloomustab erinevaid rühmi ja toob näiteid enda kuuluvuse kohta erinevatesse rühmadesse; võrdleb erinevate rühmade norme ja reegleid ning kirjeldab enda rolli, õigusi ja kohustusi erinevates rühmades; mõistab normide ja reeglite vajalikkust ühiselu toimimisel ning korraldamisel; kirjeldab rühma kuulumise positiivseid ja negatiivseid külgi;	Alustuseks arutada peatüki alguses oleva vana meelerahupalve üle. <i>On asju, mis ei ole meie otsustada ja teha, nt teiste inimeste teod, aga on palju, mida saame ise otsustada, nt oma tegevuse, käitumisviisi, teistesse ja enesesse suhtumise üle – me saame võtta oma elu enda kätte. Oluline on mõista, et nende asjaolude tõttu, mis ei ole meie pädevuses, ei ole mõtet tüli tõsta ega ülearu muretseda. Alati tasub küsida: kas ma saan selles olukorras midagi teha? Kui jah, siis mida ja kuidas, ja kui ei, siis võtta see teadmiseks. See ongi leppimine. Kui noored seda mõistavad, on neil ka vähem tülisid ning pingeid.</i> TR ül 36 („Mina suhtlejana“). Alustada võiks küsimusest, miks me vajame teisi inimesi: keegi on teinud nii, et kaup on poes, kasvatab toitu, õpetab lapsi jne. Tänapäeval on üksinda elamine suhteliselt võimatu. Arutelu käigus saab jõuda tõdemuseni, et inimene on loodud toimetama teistega koos, ta on sotsiaalne olend. Sotsiaalsus on inimese omadus ning ühtlasi vajadus teiste inimeste seltsi ja toetuse järele. Sotsiaalsus tähendab huvi teiste vastu, suhtlemisvajadust, aga ka teistega arvestamist, sallivust. Edasi tuleks arutada, mis teeb inimesest hea suhtleja. <i>Nt ta kuulab, arvestab teistega, räägib huvitavalt, ei ole agressiivne, on julge.</i> Märksõnad võib kirjutada tahvlile, nii on õpilastel lihtsam täita ülesande kirjalikku osa enda suhtlemisomaduste kohta. Kui aega on piisavalt, võib hea suhtleja omadusi arutada rühmatööna L ül 27 abil. TR ül 36 enesearendamise osa võib jätta teha kodus. Soovi korral võib õpilastel lasta teha ka suhtlemistesti L ül 28. TR ül 37. <i>Üksindus on inimese valik, üksildus mitte. Üksilduse korral suhtlusvõrgustikud puuduvad, nt noorel pole sõpru, pere ei suhtle eriti omavahel. Samas introvertidele meeldib sageli üksindus väga.</i> Suhtlemise temaatikas on oluline mõista, et erinevad inimesed suhtlevad erinevalt, eri kultuurides või eri vanuses on erinev suhtumine ja suhtlusviisid. Aktiivõppe meetodina ning ka diferentseerimisvõimalusena saab kasutada TR ül 38. Kogu ülesannet pole õpilastel vaja teha, pigem võiks lasta neil valida üks ülesande variantidest: plakat või üks kahest intervjuust. Samuti võib õpetaja otsustada, milline õpilane kuidas ülesannet täidab. Sarnane ülesanne on ka L ül 29. Lõbusaks suhtlemise eri viiside katsetamiseks sobivad suhtlemismängud L ül 30 (erinevad sõnatud rivistumised ja tunnete arvamised), ül 31	TR ül 37. Selles olukorras on üksildased Minni, Leo ja Joss. Saale puhul juhtida tähelepanu sellele, et tal võivad olla sõbrad ja toetav pere. Jonne puhul tuleks märkida, et olukord on keeruline, aga ei näita, kas Jonnet tõrjutakse pikemalt või ainult sel hetkel. Karol tunneb end vähem tähtsana. See ei ole üksildus.
--	--	---

demonstreerib õpisiuatsioonis toimetulekut rühma survega; selgitab sõltumatuse ja autoriteedi olemust inimsuhetes. • Sotsiaalsus • Suhtlemise ABC, suhtlemiseks vajalikud oskused • Üksindus ja üksildus	(„Kommunikatsioonikaos“), ül 32 („Koopiamasin“). Nende kaudu on võimalik kogu konstruktiivse suhtlemise teema läbida. Hindamiseks: +/- TR ül 36, 37 Hinnata võib ka TR ül 36 (suhtlemisega seotud omaduste arendamise kava). Kui TR ül 38 tehti, saab seda hinnata, samuti L ül 29.	
Inimene ja rühm • Rühma mõiste • Rühma mõju teismelisele • Konformsus • Gruppide liigitamine • Toimetulek grupisurvega	<i>Mõisteid „rühm“ ja „grupp“ kasutatakse tööraamatus sünonüümidenä. Rühm on inimeste kooslus, mille liikmeid seovad omavahelised suhted või tegevus ning mida tavaliselt iseloomustab mingi struktuur. Tinglikke rühmi, mida reaalselt ei ole, kasutatakse erinevates uuringutes, nt Eesti 7. klasside õpilased. Kõigis gruppides ei ole omavaheline suhtlus võimalik, sel juhul ühendavad inimesi väärtused, nt Eesti kodanikud.</i> Teema alustuseks sobib suuline ülesanne TR ül 39. Pärast rühma mõiste selgitamist saavad õpilased märkida oma rühmad TR ül 40. Õpetaja saab tuua näiteid enda rühmade kohta. Grupi positiivset ja negatiivset mõju teismelisele aitab selgitada TR ül 41. <i>Teismelised on üldiselt üsna konformsed, st grupi kuulumise soovi tõttu käituvad sageli nii nagu rühma liidrid. Riidetatakse, liigutatakse, väljendutakse nendega sarnaselt, enda soovid ja põhimõtted jäetakse kõrvale. Grupi positiivne mõju seisneb nt ühistes väärtustes, teismeline õpib rühma kuuludes arvestama teiste arvamusega, kogeb turvatunnet, leiab sõpru, õpib lahendama ja ennetama konflikte jms.</i> <i>Grupi negatiivne mõju – konformsus – on sageli seotud kampadesse kuulumisega. Seal ei kehti mitte igaühe, vaid kamba õigus, tuleb ette konflikte ja isegi vägivalda, koos rikutakse seadusi. Teismeline allub teiste (või kamba ühistele) tahtmiste ja käitumismudelitele, sest pelgab grupist välja langeda.</i>	L ül 33 („Klassi vapp“). Ülesannet saab ühitada nt eesti keele või kunstiõpetusega. Kaasata võib ka hoopis klassijuhataja.

	<i>Grupisurvega toimetulekuks on vaja enese eest seista, lähtuda enda väärtushinnangutest ning vajaduse korral ise grupist lahkuda.</i> Rühmade liigitamist suuruse, emotsionaalse seotuse, eesmärgi järgi aitab selgitada TR ül 42. Klassi kui grupi ühtsuse mõistmiseks sobib klassi vapi tegemine L ül 33. Kuna gruppides on siduvaks elemendiks sageli ühised väärtused, siis on lisaülesannetes lisatud ülesanded grupi väärtuste teemal – L ül 34, 35. L ül 35 eeldab, et koolil on olemas Tartu Ülikooli eetikakeskuse loodud väärtuste mäng. Hindamiseks: +/- TR ül 41 TR ül 40 (siis, kui ül 42 on samuti lisatud) K ül 9 (vastused on ülesande all)	
Suhtlemise viisid • Õigused ja kohustused • Rollid gruppides • Suhtlemist soodustavad ja takistavad asjaolud	<i>Inimestevahelist suhtlemist reguleerivad reeglid ja normid. Kokkulepe ehk norm on enamasti suuline. Nt kodus on kokkulepe, et igaüks koristab oma asjad, mis kell teismeline koju tuleb. Kirjapandud kokkulepe on reegel, nt koolis kehtib kodukord, mille on läbi arutanud nii õpetajad, hoolekogu kui ka õpilasesindus. Seaduse on vastu võtnud riigikogu, allkirjastanud president ja see on Riigi Teatajas ilmunud kõigile kohustuslik käitumisjuhend (nt liikluseadus).</i> TR ül 43 („Reeglid ja normid“). Enne ülesande juurde asumist tuleks õpilastel tutvuda oma kooli kodukorraga (sisekord). Seda võivad nad teha nt koduse tööna enne tundi. A-osas koostab õpilane enda arusaama kooli kodukorrast. Nende alusel võib koostada klassi kodukorra reeglid (L ül 36). B-osa abil mõistab õpilane rühmadevahelisi erinevusi ja sarnasusi. TR ül 44 pakub võimaluse rühmatöös, milles õpilased saavad muu hulgas tutvustada teistele endi rühmi, nt trenni- või huvirühma. Õiguste ja kohustuste teemat käsitleti põhjalikumalt 6. klassis. TR ül 45 on kordava iseloomuga, aga vajalik konfliktide ennetamise teema mõistmiseks. <i>Oma õiguste kasutamine eeldab, et mõistetakse ka nendega kaasnevaid kohustusi. Tänapäeval on lastel ja noortel väga vähe kohustusi, isegi koolis, sest hinnete eest</i>	

	<i>hoolitsevad sageli ju õpetajad. Paljudes kodudes noori majapidamisse ei kaasata ning nad elavad seal justkui hotellis.</i> <i>B-osas (noorte kohustused) nt koolikohustus, vanemate abistamise kohustus, kohustus suhtuda teistesse lugupidavalt, vastutada oma õpitegevuse eest. Tolerantsus ehk sallivus on teiste inimeste erinevuste aktsepteerimine, mitte ainult mõistmine.</i> L ül 37 („Inimõiguste rikkumine koolis“) võimaldab igaühe õigused siduda inimõigustega. Huvitav fakt on see, et Eesti noored osalevad ÜRO laste õiguste konventsiooni kaasajastamises. TR ül 46 („Rollidega kaasnevad õigused ja kohustused“). Rolle käsitleti juba enesekasvatuse teema juures. Siin on ülesanne ühendatud grupi temaatikaga. <i>Rühmadesse kuuludes täidame erinevaid rolle, nt koolis õpilane, klassikaaslane. Eri gruppides eeldavad rollid oma käitumisviisi, nt on erinev olla klassi- ja trennikaaslane, sest rühmal on ise eesmärk.</i> Õpetaja saab ülesannet selgitada lähtuvalt õpetaja rollist. Õpilastelt saab küsida, mida õpetaja peab, ei tohi, võib, aga ei pea tegema. Õpilased ütlevad, et õpetaja peab õpetama – mis ei ole tegelikult tõsi. Õpetaja peab looma klassis sellise olukorra, et õpilased saaksid õppida. Seega, õpetaja võib, aga ei pea õpetama. Küll peab ta õpilasi õppimises toetama (näiteks võib ise õpetada, mitte kasutada ümberpööratud klassiruumi meetodit). <i>Viimase saja aasta jooksul on naise ja mehe rollid tunduvalt muutunud, naise oma ehk rohkemgi. On normaalne, et nii mees kui ka naine mõlemad töötavad, täidavad ühiskondlikke rolle, kasvatavad ühiselt lapsi ja hoolitsevad koduse majapidamise eest. Kahjuks on endiselt soostereotüüpse mõtlemisega inimesi, kes on seisukohal, et koduse heaolu eest hoolitseb ja lastega tegeleb naine.</i> TR ül 47 („Suhtlemist soodustavad ja takistavad asjaolud“) on mänguline ülesanne. <i>Suhtlemist soodustavad nt viisakus, keskendumine vestluskaaslasele, aktiivne kuulamine, suhtlemiseks aja võtmine, segavate asjade kõrvaldamine. Suhtlemist takistavad passiivne suhtumine, müra, samal ajal muude asjadega tegelemine.</i> Mängida võib ka L ül 38 palli käest kätte andmise mängu. Ka selle abil saab arutada, mis soodustab ja takistab suhtlemist.	
--	---	--

	Tööraamatusse ei ole toodud suhtlemise tasandite ja tasemete teemat. Õpetaja võib neid lisaks käsitleda. <u>Suhtlemise tasemed:</u> <i>I tase: nn stampväljendid, nt räägitakse ilmast, küsitakse „kuidas läheb?“ vastust ootamata, möödaminnes tervitamine.</i> <i>II tase: faktide esitamine ilma oma arvamust lisamata, nt „Inimeseõpetuse tund on esmaspäeval“, „Erki Nool on olümpiavõitja“.</i> <i>III tase: mõtete, ideede avaldamine, nt „See on raske / ei ole raske“, „Vaata kindlasti tänast uudistesaadet“, „Teeme klassiõhtu“.</i> <i>IV tase: tunnete avaldamine, nt „Ma vihkan tatraputru!“, „Sul on nii lahe pusa!“.</i> <i>V tase: usaldus, saladuste jagamine.</i> <i>Olenevalt suhtetüübist või lähedusest räägime inimestega erinevatel teemadel.</i> <i>Saladusi jagatakse sõprade või nt vanematega. Siin on oluline usaldus.</i> <i>Suhtlemise tasandid on emotsionaalsed. Teooria toetub Eric Berne'i transaktsioonilisele analüüsile. Selle kohta leiab rohkem infot raamatus „Suhtlemisoskused“.</i> <i>Me ei ole ega käitu alati ühtmoodi. Vahel oleme justkui lapsed ja teinekord jälle väga arukad. Neid olemisi nimetatakse minatasanditeks. Ka selle teooria autor on psühholoog Eric Berne. Ta jagab meie sisemise mina kolmeks tasandiks.</i> • <u>Lapse tasand.</u> Sisemine laps kujuneb ealiselt kõige varem ning saadab meid kogu elu. Lapse tasandil oleme uudishimulikud, mängualtid, tahame kõike teada ja kogeda. Siin on meie tunded, nii positiivsed kui ka negatiivsed. Vahel võtavad need meie üle võimust. Maailm kipub olema mustvalge: kas on hästi või halvasti. Lapses on palju optimismi, aga ka trotsi. Temas pulbitseb elurõõm, aga ta võib ka mossitada või tujutseda ning iga hinna eest oma õigusi nõuda. • <u>(Lapse)vanema tasand</u> kujuneb umbes kuuendaks eluaastaks. See on keeldude ja käskude, meie sisemise moraali tasand. Just sellel tasandil mõistame reegleid ja oskame teha valikuid selle vahel, kas tohib või ei tohi.	
--	--	--

	<i>Vanema tasandil abistame, hoolitseme, õpetame, kaitseme; aga ka kurjustame, oleme kriitilised, kamandame, usume, et ainult meil on õigus.</i> • <i>Täiskasvanu tasand kujuneb kõige hiljem, alles teismeeas, kellel varem, kellel hiljem. See on tasand, kus me analüüsime, arutleme, teeme otsuseid, austame teiste õigusi, oleme sallivad. Just sellisel moel peaks ka konfliktide ja probleemide lahendamisele lähenema.</i> <i>Suhtlemine on edukas, kui me valime sobiva tasandi. Kui üks võtab vaidluses lapse ja teine vanema tasandi või mõlemad on lapse tasandil, on tüli kerge tekkima. Meis kõigis on need kolm tasandit olemas, seega ongi küsimus selles, kuidas ja millal ma üht või teist kasutan. Probleemide lahendamiseks sobib ainult täiskasvanu tasand, sest lapse tasandil oleme jonnakad või impulsiivsed, vanema tasandil liialt jäigad.</i> Hindamiseks: +/- TR ül 43 TR ül 45, 46 Kui TR ül 44 tehti, võib seda hinnata. K ül 10 (reeglid). Hinnata õpilase õiguste ja kohustuste vahekorra mõistmist. K ül 11 (suhtlemist soodustavad ja takistavad asjaolud). Vastused on ülesande all.	
Konflikt • Konflikti mõiste • Konfliktide põhjused, ennetamine ja lahendamine • Konstruktiivsed ja destruktiivsed konfliktilahendused • Mina-sõnum 2 tundi	TR ül 48 (konflikti mõiste). Konflikt on 6. klassis põhjalikult õpitud teema, seetõttu keskendutakse 7. klassis konfliktide põhjustele ning ennetamisele ja lahendamisele. Ülesande kirjalikus osas peavad õpilased mõtlema enda konfliktolukordadele, mis neid on põhjustanud: mille peale nad ärrituvad, solvuvad, vihastuvad. On õpilasi, kel on väga vähe konfliktolukordi, ning on neid, kel tuleb konflikte sageli ette. Sageli on konfliktide põhjuseks info moonutamine või erinevad arusaamad. Selle näitlikustamiseks sobib kuulujutumäng L ül 39. TR ül 49 („Konflikti ennetamine ja lahendamine“) võtab veidi rohkem aega, sest olukorrad tuleb läbi arutada. Enne tuleks lugeda infoteksti TR lk 83. Konfliktide teemat võib käsitleda hoopis lisaülesannete abil: L ül 40–43. Väga hea meetod konfliktide ennetamiseks ja lahendamiseks on mina-sõnumi kasutamine. Sel viisil ma väljendan oma tunnet selles olukorras; selgitan, miks ma	TR ül 50 võimalikud mina-sõnumid. 2. Keera kohe muusika vaiksemaks, mul on õppida vaja! <i>Mind häirib vali muusika, sest mul on vaja õppida.</i> 3. Sa oled jobu, midagi ei oska! <i>Ma olen väsinud sulle nii mitu korda sama asja seletamast. Ma tahan, et sa nüüd ise prooviksid.</i> 4. Kui sa sedaviisi kihutad, võtan sult ratta ära!

	<i>seda tunnet tunnen ja kuidas ma soovin, et olukord oleks. Mina-sõnumit edastades kõneletakse viisakalt, jäetakse emotsioonid intonatsioonist välja, kasutatakse kindlat kõneviisi.</i> TR ül 50 (mina-sõnumi koostamine). Õpilastele, kes 6. klassis õppisid sama inimeseõpetuse komplekti alusel, peaks mina-sõnum olema juba veidi tuttav. Esimesed viis lauset tuleks moodustada õpilastega koos, kuuendat kuni kümnendat võib kasutada hindamiseks. Iga lause puhul küsida õpilastelt, mis tunne see on, miks ma nii tunnen. TR ül 51 võib lahendada, aga võib ka lihtsalt läbi arutada. <i>Iga suhtlemisega seotud probleem ei arene konfliktiks.</i> Hindamiseks: +/- TR ül 48, 49 E-osa TR ül 50 K ül 12 (konflikt). Hinnata tuleks õpilase selgitus- ja näitlikustamise oskust. K ül 13 (mina-sõnum). Vastused on ülesande all.	<i>Mind hirmutab, kui sa sedaviisi kihutad, õnnetus võib juhtuda.</i> 5. Miks sa kunagi hambapastale korki peale ei keera? <i>Mulle on see ebameeldiv, kui ma lähen vannituppa ja hambapasta kork on jälle peale panemata.</i> 6. See on minu tuba, sina siia ei tule! <i>Mulle ei meeldi, et sa tuled minu tuppa küsimata, sest ma soovin siin üksi olla.</i> 7. Sa lubasid tulla, aga ei suvatsenud! <i>Ma olen väga pettunud, sest sa lubasid, aga ei tulnud.</i> 8. Sa oled täitsa põrunud, kui praegu õppimisest loobud, nii jääd ju istuma! <i>Mind hämmastab, et sa nüüd veel õppimisest loobud, sa võid nii istuma jääda. Sellest oleks väga kahju.</i> 9. Minu kord on telekat vaadata, kobi minema! <i>Mind pahandab, et sa vaatad ikka telerit, kuigi meil oli kokkulepe, et nüüd saan mina vaadata.</i> 10. Sa oled isekas egoist, mõtled ainult iseendale. <i>See on solvav, et sa lähtud ainult iseendast ega arvesta teistega.</i>
Juhtimine ja võim • Autoriteet • Sõltumatus	Teema teoreetiline osa on TR ül 52. Oluline on, et õpilased põhjendaksid oma valikut. Eeldatav vastus oleks, et soovitakse kuuluda Keidu gruppi, aga klassis võib olla õpilasi, kes valivad Mardi oma. Neil tuleks paluda kindlasti nimetada põhjused, mille alusel nad otsuse tegid, sest kamba lihtliikmel seal õigusi ise otsustada pole.	TR ül 54 võib lasta õpilastel teha miniplakatitena ning panna tööd kõigile tutvumiseks kooli koridoris välja.

• Suhete hoidmine	<u>Autoriteetsus on isiksuse omadus. Autoriteetne ei pruugi olla ainult liider, ka grupi lihtliige võib teiste silmis autoriteetne olla. Paljud noored on tagasihoidlikud ega taha esile tükida, aga võivad kaaslaste hulgas olla väga kõrgelt hinnatud.</u> Soovi korral võib teha klassis sotsiomeetrilise küsitluse. Selle abil saab õpetaja vaadata klassis kehtivaid suhteid. Küsida võib, nt kellega veedate vahetunde, keda kutsud sünnipäevale, kellelt küsid õppimises abi, kes sobiks klassimatka juhtima, kelle käitumine sulle ei meeldi. Tööraamatus pole käsitletud, aga teemasse saab siduda juhitudüüpide tutvustuse. Kindlasti tuleks siis selgitada, et inimene on psühholoogiliselt n-ö segu, ei ole ka puhtaid juhitudüpe. Õpetaja loeb ükshaaval ette kolm olukorda ning koos õpilastega arutatakse, millised on loos kirjeldatud õpetaja plussid ja miinused. Lugu, mida ette lugeda, on toodud allpool. Eriti hea, kui saab lugeda M-i osa kurvalt ja A osa kurjalt. Iga tekstiosa lõppedes tuleks paluda õpilastel kirjeldada, milline antud õpetaja on. Vastused tuleks kirjutada tahvlile. Kindlasti küsida ka, kas õpetajal on klassis autoriteeti. Miks? Kelle käes on võim? 1. Algab 7. klassi matemaatikatund. See on suhteliselt raske klass. Lisaks on noored murdeealised, mistõttu on nad sageli trotslikud ja lärmakad ning nõuavad valjusti oma õigusi. Õpetaja M on juba tundi minnes närvis. Ta mõtleb, mida õpilased täna välja on mõelnud. Kas jõuab neile teema lahti seletada? Tund on ette valmistatud, kui õpilased vaid kuulaksid. Õpetaja astub klassi. Kaks poissi kaklevad, teised püüavad vahele segada ja midagi selgitada. Tüdrukud on kogunenud gruppidesse, ajavad juttu ja kihistavad naerda. Õpetaja läheb laua juurde ja ootab. Keegi ei pane teda tähele. „Tere hommikust“. „Tere-tere!“ hõikab Jaan ja jälgib kaklust edasi. „Matemaatikatund on alanud.“ „Teame,“ vastab Mari. „Täna räägime võrrandite lahendamisest.“	
---	--	--

	„Õudus, kui igav!“ – „Me oleme sellest juba rääkinud!“ – „Ma ei saa sellest nagunii midagi aru!“ hüüavad lapsed läbisegi. Jaan hõikab vahele: „Õpetaja, mul jäi vihik koju!“ Õpetaja püüab neid kõiki rahustada: „See pole sugugi igav. Ma leidsin teile väga huvitavaid ülesandeid. Olge nüüd head lapsed, minge oma kohtadele, võtke vihikud lahti ja kirjutage pealkiri. Jaan, miks sa jälle vihiku koju jätsid, tule siia, ma annan sulle paberi.“ <i>See oli minnalaskev (liberaalne) õpetaja. Ta ei huvitu sellest, mis klassis toimub, püüab olla pigem sõber, ei taha oma arvamust peale suruda, teda on kerge manipuleerida. Autoriteeti tal pole, võim on õpilaste käes.</i> 2. (Algas sama: „Algab ...) Õpetaja A on juba klassi minnes vihane. Ta mõtleb, mida õpilased küll täna välja on mõelnud. Võrrandid tuleb selgeks õpetada, ülesandeid peab lahendama. Nad tuleb kohe vait saada. Õpetaja astub klassi. Kaks poissi kaklevad ... Teel oma laua juurde käratab õpetaja: „Kas te pole aru saanud, et matemaatikatund on alanud! Kõik oma kohtadele ja vihikud välja! Uus osa on nii raske, me peame täna kõvasti töötama. Muidugi, kui te üldse teate, mis see töötamine tähendab, ja kui te matemaatikast midagigi mõikaksite...“ Jaan hõikab: „Õpetaja, mul jäi vihik koju!“ Õpetaja vastab: „No muidugi, jälle sina! Otsi endale ise paberit. Ega te titad ole, et kõik peab ette-taha ära tegema. Ja kõik kirjutavad pealkirja!“ <i>See oli autoritaarne õpetaja. Ta on väga range, toimetab ainult oma tahtmist mööda, õpilasi ei kuula. Tema käes on võim, aga autoriteeti mitte. Õpilased kardavad teda.</i> 3. (Algas sama: „Algab ...)	
--	--	--

	Õpetaja D on klassi minnes natuke ärevil. See on üsna raske klass. Ta mõtleb, et ei või iial teada, mida õpilased on välja mõelnud. Uus osa on päris raske. Osale peab pikemalt seletama, osal aga võib igav hakata. Õpetaja astub klassi ... Õpetaja läheb laua juurde: „Tere, matemaatikatund on alanud. Avage palun vihikud ja kirjutame pealkirja. Tüdrukud, saate oma vestlust vahetunnis jätkata. Kaarel ja Tõnu, teie probleemist räägime samuti pärast tundi, vahetunnis.“ Jaani hõikab: „Õpetaja, mul jäi vihik koju!“ Õpetaja läheb Jaani juurde, annab talle paberilehe, vaadates ise talle otsa, andes mõista, et pole Jaani käitumisega rahul, vesteldes samal ajal klassiga edasi: „Tänaseks teemaks on võrrandite lahendamine.“ <i>See oli <u>demokraatlik</u> õpetaja. Ta arvestab nii enda kui ka õpilaste vajadusega, pöörab tähelepanu klassis toimuvale, kuulab õpilaste arvamust. Tal on autoriteeti, võim on jagatud.</i> Pärast lugude ära kuulamist võib õpilastelt küsida, millist õpetajat nemad sooviksid ja miks. TR ül 53 („Suhete hoidmine“) puhul tuleks rõhutada, et suhted on kahepoolsed ning seega sõltub nende hoidmine mõlemast poolest. Ülesanne ei ole kohustuslik, õpetaja võib jätta selle koduseks ülesandeks või jätta tegemata. Soovi korral võib teha L ül 44, 45 („Eduka rühma tunnused ja hea rühmajuht“ ning „Hea kooli olemus“). Kordamiseks TR ül 54, 55. Need võib jätta ka koduseks ülesandeks. TR ül 55 võib paluda õpilastel koondada nt padlet.com või mõne muu ühiskasutuse veebilehele. Hindamiseks: +/- TR ül 52 TR ül 54 B-osa (kui seda tehti, siis võib hinnata)	
TEISMELINE, TURVALISUS JA RISKID 7–8 tundi	<i>Maaja Kallasti tsitaadi selgituseks.</i> <i>Teismelise aju teeb justkui taaskäivituse. Kuna ajus toimub nii palju muutusi, võib teismelise käitumine olla ettearvamatu. Nad proovivad, katsetavad, tahavad ise</i>	

RÕK: õpilane iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseest täiskasvanuikka; mõistab enda vastutust oma eluteed kujundades; demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, ohuolukordade ärahoidmine, ei ütlemine, kehtestav käitumine, abi andmine ja abi kutsumine; demonstreerib õpituatsioonis tõhusaid käitumisviise kiusamise ja vägivalda korral; eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid ning tähtsustab seaduste rolli laste tervise kaitsel; kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju tervisele. • Sotsiaalsed ja enesekohased oskused	<i>otsustada. Paljudel puudub hirmutunne ning soovist kuuluda gruppi tehakse riskantseid otsuseid, mida üksi ei tehtaks.</i> <i>Üks teismee arenguülesandeid on õppida erinevate asjaoludega arvestama ning tegema ratsionaalseid otsuseid, vastutades ise nende eest. Oskusi enese ja teistega toimetulekuks nimetatakse enesekohasteks ja sotsiaalseteks oskusteks.</i> <i>Enesekohased oskused – saan endaga hakkama; sotsiaalsed oskused – saan teistega hakkama. Enesekohased oskused on sotsiaalsete oskuste aluseks.</i> TR ül 56, enesekohased ja sotsiaalsed oskused on omavahel tihedalt seotud. Bingomäng annab võimaluse kõikide klassikaaslastega suhelda ning ka enese oskuste üle mõtiskleda. Hindamiseks: TR ül 56 B-osa	
Tunded	Tunnete osa noore käitumises on nii suur, et teemale sobib kulutada pigem rohkem kui vähem aega.	TR ül 58.

• Tunnete väljendamine ja mõistmine • Empaatia • Sallivus	Teema alustuseks sobivad hästi tunnete mõistmise ja väljendamise mängud L ül 46, 47. Uuesti võib mängida ka L ül 30 tunnete osa. Neid mängu võib mängida kogu teema käsitlemise jooksul ka mitu korda. Kilpkonna meetod L ül 48 õpetab oma tundeid rahulikult kontrollima. <i>Kuna emotsioonide tundmisega seotud ajuosad (limbiline süsteem) asuvad aju vanemas osas, siis ei ole me võimelised neid kontrollima. Küll aga saab õppida kontrollima oma emotsioonide väljendamisest, sest need süsteemid asuvad aju uuemates osades, ajukoos. Õpilastele tasub rõhutada, et kõik tunded on normaalsed, nende tundmine on millekski vajalik, aga ka seda, et viis, kuidas tundeid väljendada, on õpitav.</i> Tunnete mõistmine ja väljendamine TR ül 57, 58. Positiivsena käsitletakse tunnet, mis on kogejale meeldiv. Nii võib noorele mingis olukorras tunduda ka viha positiivsena, sest sel hetkel võib see aidata tal olukorraga toime tulla, eriti kui toimetulekuoskusi napib. Negatiivseid tundeid kogeme ebameeldivate või ebamugavatena, me ei taha neid tunda ja püüame seetõttu neid vältida. TR ül 58 tuleks õpilastega kindlasti läbi arutada. <i>Viha on väga tugev tunne. Enamasti peituvad viha all hoopis teised tunded: pettumus, ärevus, solvumine vms. Noortel on oluline mõista, et nemad on oma tunnete peremehed, tunded tulevad inimese enda seest, järelkult saab sellega midagi ette võtta, õppida oma tundeid juhtima.</i> TR ül 59. „Vihaga toimetulek“. Hindamiseks: +/- TR 47, 48, 49	Konstruktiivsed on Keidu lood ja Karoli võistluse lugu.
Teismeline ja riskid. Otsustamine ja probleemilahendused • Risk, teismeliste riskid • Turvalisus ja prosotsiaalne käitumine	TR ül 60 („Riskid murdeas“). <i>Mis on risk? Risk on olukord, käitumisviis või tegevus, mis võib tervist ohustada – võib, aga ei pruugi. See ongi üks põhjus, miks teismelised riskivad: nad ei mõtle ohtudele. Teine põhjus on seotud teismelise toimivate suurte muutustega aju töös ja struktuurides. Ajule tehakse justkui taaskäivitus. Selline aju muutumine toimub kuni 25. eluaastani. Teismelised katsetavad piire ega allu täiskasvanutele enam pimesi.</i> <i>Riskikäitumise viisid:</i>	TR ül 61. Otsustamise viisid: A – F – D – G – C – E – B TR ül 62. Konstruktiivsed lahendused on märgitud sinisega. Rohelisega on kirjas viisid, mis võivad teatud olukorras olla konstruktiivsed.

• Otsustamine ja probleemilahendused • Kiusamine ja sellega toimetulek	• varastamine, valetamine; • ohtlikud mängud; • katustel ronimine, alla hüppamine; • uimastite tarbimine; • koolikohustuse mittetäitmine. Õpetaja võib tuua näiteid sellest, kuidas tema riskib. Otsustamise viisid: TR ül 61. Oluline on rõhutada, et lõpuks otsustab iga inimene ise, kuigi sageli tundub, et seda teevad teised meie eest. TR ül 62 („Erinevad probleemilahendused“). <i>Destruktiivsed lahendused võivad hetkel tunduda head, aga pikemas plaanis neist abi pole või tekitavad isegi probleeme juurde. Nt alkoholi tarbimine murede unustamiseks: mure tuleb kainenedes tagasi ning lisanduvad alkoholiga seonduvad probleemid. Konstruktivistide lahenduste abil saab probleemist jagu.</i> Probleemide lahendamise konstruktivistide viiside harjutamiseks sobib L ül 49. TR ül 63, 64 (kiusamise temaatika). Seda teemat on varasemates klassides arutatud, võib piirduda ka meelde tuletamisega. <i>Kuidas inimesed üksteist mõjutavad?</i> • Negatiivne mõjutamine on kiusamine • Tuletame meelde kolm käitumisviisi: agressiivne, alistuv ja kehtestav • Vägivald ☐ füüsiline – tavaliselt tahtlik ☐ psühholoogiline – enese väärkuse kahjustamine ☐ institutsionaalne – n-ö aktsepteeritud, nt riik ei luba teatud inimestel oma riigis töötada Küberkiusamise kohta vt veebilehte targaltinternetis.ee. <u>Kiusamise lõpetamiseks</u> hoia kiusajatest eemale, ole teistega koos: räägi kellegagi, avalda oma arvamust (nt „Prillid sobivad mulle“), kehtesta ennast („Mulle ei meeldi...“), kasuta huumorit, positiivset enesesisendust.	lääbimise pidamine, järele mõtlemine, aja mahavõtmine, tunnist põhjusest puudumine, haiguse teesklemine, uimastite tarvitamine, enesevigastamine, ebameeldiva unustamine, kaklemine, abi küsimine, narkootikumide proovimine, spetsialistiga nõu pidamine, dieedi pidamine, trenni tegemine, enesekaristamine, enese halvustamine, nutiseadmes olemine, oma arvamuse selge väljendamine, „ei“ ütlemine ebasobivale tegevusele, kellegagi probleemist rääkimine, alkoholi tarbimine, suitsetamine, vanematega rääkimine, probleemi või sellega seotud inimeste vältimine, oma tuppa sulgumine, kooli mitte minemine, suhtlemise vältimine, abi otsimine, vabandamine, kambast lahkumine, erinevustega arvestamine. Dieedi pidamine on seotud selle viisidega: mis eesmärgil, kuidas, kindlasti spetsialisti järelevalve all. Ebameeldiva unustamine, nt pärast asjade selgeks rääkimist. Enesekaristamine, nt pärast liigse magusa söömist nädalaks magusakeelu kehtestamine. TR ül 63 („Kiusamisega toimetulek“) Vaimne, füüsiline, küberkiusamine
---	---	--

	² <u>Miks kiusatakse:</u> ebakindlus, vajadus olla tunnustatud, puudulikud sotsiaalsed oskused, hirm saada ise kiusamise ohvriks ² <u>Kuidas kiusamisega hakkama saada:</u> mure jagamine, abi otsimine, oma tunnete väljendamine, enese kehtestamine – kiusamisele vastu seismine, huumoriga reageerimine või ootamatu käitumine. ² <u>Kui näed kiusamist</u> ära mine kiusajate õhutamise kaasa, näita välja vastuseisu kiusamisele, ole ohvrile toeks, räägi kiusamisest täiskasvanule. TR ül 65. Kiusamise ennetamiseks on parim viis prosotsiaalne ehk toreduskäitumine. Kiusamise teema käsitlemiseks sobivad ülesanded L ül 50, 51, 52. Hindamiseks: +/- TR ül 62, 65 TR ül 61, 63 K ül 14 (hinnata õpilase omasõnalist selgitust)	Kalle seisab sageli enne tundi avatud klassiukse kõrval ning annab igale sisseastujale kõva matsu vastu õlga. Sellepärast tüdrukud lausa kardavad temast mööda minna ja ootavad koridoris, kuni õpetaja tuleb. Kalle ise peab oma tegevust naljakaks. Leevi tegi Anule Instagrami konto ning postitab nüüd seal Anust fotosid, mida ta salaja koolis teeb. Tihti paneb ta fotodel Anu näole hoopis teise keha külge. Aale kirjutab Malle pealt koduseid ülesandeid maha. Ta ähvardab, et kui Malle talle ülesandeid ei anna, siis räägib ta Malle saladuse teistele välja. Pirko ja Leena seisavad vahetunnis enamasti koos ning kommenteerivad valju häälega möödujate riidetust. Eriti on nad sihikule võtnud Helle ja Maia, kellel ei ole nende meelest moekad riided. Nad nimetavad tüdrukuid vaesteks sugulasteks. Rait kardab igahommikust garderoobi minekut, sest paar vanema klassi poissi käivad talt raha pommimas. Nad ütlevad, et kui Rait neile puhveti jaoks raha ei anna, siis ärgu pärast tunde koolist väljugu, nad ootavad teda. Vallo pommitab tundides enda ees istujaid paberkuulide ja kustukummitükkidega. Tema selja taga
--	--	---

		istuvad õpilased näevad seda, aga õpetajale ei ütle.
Uimastid • Uimastite füüsiline, vaimne ja sotsiaalne mõju • Uimastikasutuse astmed • Legaalsed ja illegaalsed uimastid • Sõltuvus • Ei ütlemine uimastitele • Esmaabi uimastitega seotud olukordades	TR ül 66. Uimastite mõiste, sõltuvus. <i>Uimastid on ained ja tegevused, mis muudavad tarbija meeleolu ja võivad tekitada sõltuvust. Kuna alati sõltuvust ei teki, on noortel sageli arusaam, et temaga ei juhtu midagi.</i> Info TR lk 114–115. <i>Noored proovivad uimasteid</i> • <i>uudishimu tõttu,</i> • <i>sõprade soovitusel,</i> • <i>selleks, et kaaslased neid aktsepteeriks,</i> • <i>stressi leevendamiseks,</i> • <i>igavuse tõttu,</i> • <i>joobe saamiseks.</i> <i>Sõltuvuse kujunemine:</i> ☐ <i>regulaarsus, tarvitatakse teatud kindlatel aegadel, nt vahetunnis või reedeti,</i> ☐ <i>vajadus, mis erineb soovist,</i> ☐ <i>hävitus: uimasti hakkab igapäevast elu segama, nt ei jõua enam kooli,</i> ☐ <i>vastupandamatu soov uimastit tarvitada,</i> ☐ <i>rituaalid, nt kambaga koos,</i> ☐ <i>seosed närvisüsteemiga, närvisüsteem „mäletab“ uimasti tekitatud tunnet.</i> <i>Sõltuvusest pole võimalik vabaneda, kuid on võimalik elada uimastita. Vaimne sõltuvus – vajadus aine poolt tekitatava tunde järele, soov aine (või nutiseadme) abil reaalsusest põgeneda. Füüsiline sõltuvus – keha ei suuda aineta enam toimida.</i> TR ül 67. Uimastitarvitamise riski- ja kaitsetegurid.	TR ül 66. Meeli – vaimne sõltuvus. Ta ei suuda telefonita olla. Virgo ja Janno – uimasti proovimine. Proovimine ei tähenda ainult esmakordset uimastiga kokkupuudet, vaid uimasti mõjude katsetamist. Virgo isa – võõrutusnähud. Meelis – füüsiline sõltuvus. Eneken – tolerantsuse suurenemine uimasti suhtes. Kati – uimasti kuritarvitamine. TR ül 67. Kaitsetegur +, riskitegur –, endaga seotud N, perega seotud P, sõpradega seotud S, ühiskonnaga seotud Ü. + Ü P N võimalused osaleda huviringides või trennides. + Ü noortele rajatud vaba aja veetmise kohad. – P N tülid vanematega, + N P Ü tervise oluliseks pidamine, head suhted vanematega. + N S head suhted sõpradega. – N Ü kehv edasijõudmine koolis. – N õpimotivatsiooni puudumine.

	<i>Head suhted, tervislik enesehinnang on peamised kaitsetegurid, madal enesehinnang ning varane kokkupuude uimastitega aga riskitegurid. Info TR lk 117–118.</i> TR ül 68 („Legaalsed ja illegaalsed uimastid“). <i>Kahjuks on sigaretid, energiajoogid ja alkohol noortele liiga lihtsalt kättesaadavad. TR ül 69 (uimastite mõju).</i> <i>Lühiajalaine mõju – toime tekib kohe; pikaajaline – tervisekahjud, mis tekivad uimasti tarvitamise tagajärjel.</i> <i><u>Kofeiin:</u> lühiajaliselt tõuseb südame löögisagedus ja vererõhk, pikaajaliselt sõltuvus, püsiv vererõhu tõus, südameprobleemid ning kui juuakse tühja maoga, siis maoprobleemid.</i> <i><u>Suitsetamise</u> mõju kohta on hea veebileht tobaccobody.fi. Nikotiin on väga tugev sõltuvuse tekitaja. Sigaretis on üle 4000 keemilise ühendi, sh vingugaas ja tõrv. Lühiajaline mõju: tõuseb vererõhk ja südame löögisagedus, kopsudesse satub süsihappegaas, mis ajab köhima.</i> <i>Pikaajaline mõju: pole elundit, mida suitsetamine ei mõjutaks, tugev sõltuvus, südame- ja veresoonkonna haigused, hingamisteede haigused, vähkkasvajad. <u>Mokatubakas</u> ei eralda küll süsihappegaasi, aga nikotiin satub otse verre ning pakendis olevad klaasikiud lõhuvad limaskesti.</i> <i><u>E-sigaret:</u> kui sisaldab nikotiini, siis lühiajaliselt vererõhu ja südame löögisageduse tõus, veeaur kõrvetab limaskesti; pikaajaliselt sõltuvus, viburrakkude hävimine.</i> <i><u>Energiajooke</u> reklaamitakse tihti kui energiat ja erksust pakkuvaid tooteid, mis justkui aitavad võidelda unisusega, suurendavad kontsentratsioonivõimet, aitavad toime tulla eksamiperioodiga, aitavad öösel üleval olla jne.</i> <i>Tegelikult</i> ❑ <i>ei anna lisaenergiat, küll aga aitab ära kulutada organismis olevad energiavarud;</i> ❑ <i>on energiakogus sama mis karastusjoogis;</i> ❑ <i>on seal palju kofeiini, lisaks teisi erguteid (nt tauriin), seega ergutite toime on mitmekordne. Üks 300 ml purk energiajooki võrdub nelja tassi kange kohviga;</i>	– Ü N uimastitele tehtav reklaam veebis. – N sõprade puudumine. + N P Ü hea edasijõudmine koolis. – N Ü palju vaba aega. – N S kampa kuulumine +/- N P elukoha vahetus. + N Ü P piisavalt tõeseid teadmisi uimastite kohta. -/+ N soov erinevaid asju katsetada. -/+ N S soov ennast tõestada. – N P Ü uimastite proovimine varases eas. +N julgus enese eest seista. + N kehtestav käitumisviis. + N P ühise aja veetmine perega. +/- N P Ü kehv majanduslik olukord peres. – N S Ü uimasteid tarvitavad sõbrad. -/+ N P uimasteid tarvitavad pereliikmed. -/+ N P range kontrolli kodus. – N P vanematepoolse kontrolli puudumine. +N P positiivne adekvaatne enesehinnang. – N P Ü madal enesehinnang. TR ül 68. Legaalsed, illegaalsed, piirangutega, ei ole uimasti.
--	---	---

	☐ väsitab närvisüsteemi, põhjustab kurnatust; ☐ energiajook ≠ spordijook. <i>Energiajookidega seotud põhilised terviseriskid:</i> ✓ südame suurenenud löögisagedus ja pekslemine, ✓ kõrgeenenud vererõhk, ✓ unehäireid ja unetus, ✓ suurenenud uriinieritus, ✓ hüperglükeemia, veresuhkru tase hakkab kõikumama. <u>Alkohol</u> (vt ka alkoinfo.ee) Lühiajaliselt: tekib eufooria, hiljem masendus või agressiivsus, tasakaaluhäired. Pikaajaliselt sõltuvus ehk alkoholism, seedeelundkonna, maksa-, südameprobleemid. Võimalik impotentsus. Häirub isiksus, kahjustab ajutegevust. Mäluhäired. <u>Narkootikumid</u> (vt narko.ee) Jagatakse ergutiteks ja depressantideks. Ergutid tõstavad närvisüsteemi toimimise kiirust, vererõhku, südame löögisagedust (nt amfetamiin, ecstasy, kokaiin). Depressandid tekitavad lõõgastustunde, alandavad vererõhku ja südame löögisagedust (heroiin, GHB). Pikaajaline mõju sõltub manustamise viisist, sagedusest ja kogustest. Tekitavad tugeva sõltuvuse, võõrutusnähud, üledoosi korral võib tagajärjeks olla surm. <u>Kanepi</u> tarvitamise tagajärjed on ettearvamatud. Lühiajaliselt toimib nagu depressant. Pikaajaliselt võib soodustada psüühiliste häirete, nt skisofreenia kujunemist, enesetapumõtteid, aga meestel ka impotentsust. Ravikanepit võib tarvitada ainult arsti järelevalve all. <u>Olmekeemia</u> (liim, lakk, bensiin) tekitab algul joobe, hiljem mürgistuse, kahjustab närvisüsteemi.	koolajoogid, must tee, LSD, vitamiin, ravimtee, kohv, viski, paratsetamool, kõhasiirup, õlu, šokolaad, kanep, kakao, sigaret, piiritus, lahusti, viin, vein, kokaiin, heroiin, liim, amfetamiin, energiajook, limonaad, bensiin, rahusti, morfiin, pirukas, roheline tee, mahl, kummikommid. <i>Kanep võib tekitada eri arvamusi. Narkootiline kanep on narkootikum, tööstuslik kanep ei kuulu uimastite hulka. Tegemist on kahe eri kanepitaimega. Ülesandes on silmas peetud narkootilist kanepit.</i> L ül 53 uimastite mõju – lõiming eesti keele, bioloogia, kunstiõpetusega.
--	---	--

	Selle asemel võib kasutada L ül 53 (voldik, plakat, raamat vms uimastite mõjust) koduse ülesandena, nõuab aega. Töö võib teha ka hoopis arvutis mõnd plakatiprogrammi kasutades või videona. TR ül 70 (nutiseade kui uimasti). Nutiseadme mõjust laste ja noorte ajutegevusele on palju kirjutanud Jaan Aru. Youtube'ist leiab ka tema selleteemalisi videoid. TR ül 71 („Uimastitega seotud seadused“). Nt veebilehel rup.ee on olemas kõik Eestis kehtivad seadused. Noortega saab arutada, miks on uimastite kasutamisele ja kättesaadavusele seatud vanusepiirang. <i>Psühhiaater Jüri Ennet on öelnud, et uimastid pole vajalikud kellelegi, ka täiskasvanutele mitte, aga kuna aju areneb kiiresti kuni 25. eluaastani, peaks inimene selle tähiseni uimastitest üldse hoiduma.</i> TR ül 72, 73 (ei ütlemine uimastitele). Nõuab noorelt julgust, toetavat enesehinnangut, adekvaatseid teadmisi uimastite kohta, kehtestava käitumisviisi omandamist. TR ül 74 – mida saab teha, ilma et peaks tarvitama uimasteid? Aitab noortel meenutada, et uimastiteta elu on tervem, lõbusam, turvalisem. <i>Tuleks ka rääkida, mida teha, kui kaaslane on tarvitanud uimasteid.</i> ● <i>Kui alko- või narkojoobes inimene kukub kokku ja kaotab teadvuse:</i> ☐ <i>keera ta küliliasendisse;</i> ☐ <i>vabasta hingamine;</i> ☐ <i>kontrolli hingamist ja pulssi;</i> ☐ <i>kutsu kiirabi;</i> ☐ <i>vajaduse korral alusta elustamist;</i> ☐ <i>ära jäta kannatanut järelevalveta.</i> ● <i>Kui inimene on uimane, aga teadvusel:</i> ☐ <i>aseta istuvasse või poollamavasse asendisse;</i> ☐ <i>uuri, mida ta on tarvitanud;</i> ☐ <i>räägi temaga pidevalt, ära lase uinuda;</i> ☐ <i>kutsu kiirabi.</i>	
--	--	--

	Kordamiseks TR ül 75, 76. L ül 54 ideepank annab noortele võimaluse mõelda ja kaasa rääkida oma kodukoha arendamises. Hindamiseks: +/- TR ül 70, 71, 72, 73 TR ül 66, 67, 68 TR ül 69 rühmatöö sobib hindamiseks või L ül 53. TR ül 75 sobib hindamiseks. K ül 15 (vastused on ülesande all)	
TEISMELISE SUHTED 3–4 tundi RÕK: õpilane iseloomustab murde- ja noorukiea arenguülesandeid üleminekul lapseest täiskasvanuikka; mõistab enda vastutust oma eluteed kujundades; kirjeldab suhete säilitamise võimalusi; kirjeldab põhimuresid küpsemisperioodil ning nendega toimetuleku võimalusi; selgitab, milles seisneb suguküpsus; kirjeldab omadusi, mis teevad noormehe ja neiu meeldivateks suhtluskaaslasteks;	Alustuseks tasub arutleda peatüki alguses (TR lk 132) esitatud tsitaadi üle. Südamega mõtlemine – tunded. Meelde tasub tuletada 6. klassis õpitud mõisteid „empaatia“, „sallivus“, „sümpaatia“. TR ül 77 (lähedus). <i>Läheduse vormid on sõprus, armumine, armastus. Nende aluseks on hoolivus, sümpaatia, empaatia. Läheduse puhul on olulised eneseavamine, teisega arvestamine, hoolimine, usaldus, toetus, koosolemine.</i> TR ül 78 (meeldimine läheduse alusena). Õpilastelt võib küsida, millised poisid ja tüdrukud neile meeldivad. Arutelu käigus tuleks juhtida nad tõdemuseni, et meeldiva inimese puhul pole tema sugu oluline. Meeldimise puhul on olulisemad isiksuseomadused, suhtlemisoskused, ühised huvid. Sobiv ülesanne on ka L ül 55. Läheduse näitamise võimalused L ül 56, 57. L ül 56 sobib hästi hoopis sõbrapäeva paiku mängimiseks. L ül 57 tuleks teha ajurünnakuna. TR ül 79 („Sõber“). Noortel on ilmselt kõige olulisem läheduse vorm sõprus. Teema on 6. klassis õpitud, siin on see mõeldud pigem kordamisena. <i>Kaaslane on inimene, kellega küll suheldakse, kuid kellega ei jagata saladusi ega plaane. Nt on kõik klassikaaslased kaaslased.</i> Võib teha ajurünnaku sõbra omaduste leidmiseks. Sõbrabingo L ül 58. Rühmatöö sõpruse kohta L ül 59. TR ül 80 Armumine ja armastus. <i>Armastus on eesti keeles universaalne mõiste. Võib rääkida armastusest kallima, pere liikmete, koduloomade, kodumaa jm vastu. Siinkohal peaks käsitlema nii hetero- kui ka homoseksuaalset suhet. Heteroseksuaalne inimene tunneb tõmmet vastassoost inimese vastu, homoseksuaalne samast soost inimese vastu. Sellel,</i>	L ül 56 sobib hästi sõbrapäeva paiku mängimiseks. Mängida võib kas või kogu kooliga. TR ül 79. Sõber on märgitud punasega Ülejäänud sobivad nii sõbrale kui ka kaaslasele. Vabatahtlikkus, vastastikune toetus, empaatia, lähedustunne, usaldus, suhete hoidmine, ühine ajaveetmine, ühised huvid, lähedane elukoht, sarnased väärtused, suhtlemine, teineteise abistamine, teineteisega arvestamine, teise ärakuulamine, nõuannete pakkumine, asjade vahetamine, asjade laenamine, ühised saladused, teineteise mõistmine, viisakus, sõbralikkus, sallivus.

selgitab soorolli olemust ning kirjeldab soostereotüüpsust suhtumist; kirjeldab inimliku läheduse erinevaid avaldumisviise: vastastikust seotust ja meeldimist, sõprust ja armumist; kirjeldab, milles seisneb inimese vastutus seksuaalsuhetes. Lähedus • Läheduse viisid: sõprus ja armastus • Läheduse jagamine • Sõprus läheduse vormina • Armumine ja armastus • Suhte hoidmine. Suhte lõpetamine	<i>milline on inimese seksuaalne suundumus ja kuidas see kujuneb, ei ole selgeid selgitusi. Igasugune seksuaalsus, mis arvestab teiste inimeste tunnete ja õigustega, on normaalne.</i> Hindamiseks: +/- TR ül 77, 78, 79, 80	
Mees ja naine • Bioloogiline ja sotsiaalne sugu • Naiselikkus ja mehelikkus • Stereotüübid. Soostereotüübid	TR ül 81 käsitleb inimese bioloogilist ja psühholoogilist sugu. <i>Bioloogiline sugu on seotud kromosoomidega, psühholoogiline inimese enda tunnetusega. Enamasti need kattuvad, aga vahel mitte. Mehelikkuse-naiselikkuse skaalal on palju erinevaid sugusid, teadlased on neid eristanud üle 20. On ka inimesi, kes ei määratle end kummagi soona. Siinkohal on taas vaja rõhutada sallivust: igaühel on õigus olla see, kes ta on. Erinevused rikastavad maailma. Kiusamine, eelarvamused ja diskrimineerimine inimese olemuse põhjal näitab kiusaja probleeme.</i>	TR ül 82, B-osa. (Soostereotüübid on punasega.) Väike Peeter kirjutas jõuluvanale kirja, milles soovis endale nukkude köögikomplekti, et mängult süüa teha. Jõuluvana tõi talle ehitusklotsid.

• Välimus identiteedi osana • Reklaami osa inimese välimuse kujundamisel	Ülesande toel saab selgitada, et inimese meeldivus ei sõltu tema soost (välimusest), vaid tema olemusest. TR ül 81 C-osa väitlus on soovituslik. Rõhutada tuleks, et väited peavad olema positiivsed, st lähtuma sellest, mis antud soo juures on hästi, mitte seda, mis vastassoo puhul ei ole hästi. Nt „mehed on tavaliselt füüsiliselt tugevamad“, mitte „naised on tavaliselt nõrgemad“. Eriti tuleb vältida n-ö absoluutsele tõele pretendeerivaid väiteid, nagu „naised on rumalad“. Enne TR ül 82 („Soostereotüübid“) juurde liikumist tasub meelde tuletada, mis on stereotüüp, kuidas see mõjutab inimestevahelisi suhteid. Selleks sobivad hästi L ül 60, 61, 62, 63. Seejärel TR ül 82. Õpilased peaksid ise rahulikult TR lk 142 teksti läbi lugema. Seejärel tuleks arutada, kus õpilased on soostereotüüpset suhtumist näinud (nt seda on palju reklaamides, mänguasjade suunatuses, lasteriide värvides jne). <i>Soostereotüüpne mõtlemine seostab inimese käitumis- ja mõtlemisviisid ning valikud üksnes tema sooga. Võib arutleda, miks on õpetajate ja sotsiaaltöötajate hulgas rohkem naisi, IT-valdkonnas aga mehi. Kuidas seda muuta? Samas vaadeldakse inimest tihti eelkõige tema soost lähtuvalt („poisid jäävad poisteks“, „tüdrukult ma sellist käitumist küll ei oleks oodanud“).</i> Teema tuleb õpilastega kindlasti läbi arutada ja seda seletada, sest kuigi stereotüüpne mõtlemine on vähenemistrendis, on ometi väga palju teismelisi, kes oma kiusavat käitumist või halvustavat suhtumist sellega selgitavad. TR ül 83 („Rahulolu oma välimusega“). <i>Kuigi välimus on oluline juba väikelapseas, muutub see eriti tähtsaks teismelisele. Otsitakse ja luuakse oma stiili, järgitakse trende, teiste välimust. Sageli on välimus ka gruppi kuulumise tunnuseks, nt ühtmoodi soengud, värvitud juuksed, brändid. Enesehinnang sõltub sellest, kuidas inimene suhtub</i> <i>a) oma kehasse,</i> <i>b) oma tegevusse ja edusse,</i> <i>c) suhetesse.</i> <i>Teismelistel on sageli need järjekorras a, c, b, kuigi tegelikult peaks tegebus olema esikohal. Teismelised panevad ülemäärast rõhku oma välisele poolele, arvates, et seeläbi on nad gruppi rohkem oodatud. Ka on välimus sageli üks kiusamise aluseid.</i>	Keit, Karol, Eero, Marion, Juhan ja Reena mängisid vahetunnis kummikeksu. Kõigil oli lõbus. <i>Kui Leenu sai kirjatehnikas kolme, pani ema ta kodus tööd ümber kirjutama. Kui paar aastat hiljem juhtus sama Arvoga, siis lõi ema käega ja arvas, et küllap poisist saab arst, käekiri juba varakult nagu varesejalad.</i> Karro värvis juuksed sinisekirjaks. Ta oli oma uue välimusega väga rahul, aga klassivennad hakkasid naerma ja Mart küsis: „<i>Karro, kus seelik on?</i>“ Annele meeldib jalgpall ja ta tahab minna jalkatreenni. Ema lubab, aga <i>vanaema ütleb, et see on poiste ala.</i> Leena ja Andre käivad võistlustantsutrennis. Viimati läks neil võistlustel väga hästi. Keidu peres teeb süüa see, kes esimesena koju jõuab. <i>Kui tulevad külalised, toimetab köögis ema.</i> Rando käib koolis roosa särgiga. <i>Algul klassikaaslased veidi naersid</i>, aga nüüd on kõik sellega harjunud. Pelle ja Vallo on kaksikud. Isa ütleb, et Vallo oleks pidanud sündima tüdrukuna, sest <i>talle meeldivad tüdrukute tegevused, nagu küpsetamine ja tantsimine.</i>
---	---	---

	Ülesandesse on lisatud ka kosmeetika temaatika. D-osas saab noor mõtiskleda enda välimuse üle. Teema lõpetuseks võib teha reklaami käsitleva rühmatöö ülesande L ül 64. <i>Me arvame, et ei sõltu reklaamist, aga alateadlikult siiski teeme seda. Eriti puudutab see just välimusega seonduvat. Noored võtavad eeskujuks reklaamides nähtud modellid, kes on kõhnad ja sportlikud, ega mõtle, et reklaamfotod ja -videod on töödeldud.</i> Vahvaid töötlusvigadega fotosid leiab erinevatelt veebilehtedelt, kui sisestada otsingusse nt fraas „photoshop mistakes“. Hindamiseks: +/- TR ül 81, 82, 83	Viimasel ajal on telesaadetes näidatud mehi, kes tegelevad kudumisega. Saaremaal on naistraktoristide klubi.
Seksuaalsus • Inimese seksuaalsus • Turvaline seksuaalsuhe • Vastutus seksuaalsuhtes	Seksuaalsus ja kõik sellega seonduv on teema, mis noori väga huvitab. Loomulikult on 13–14-aastaste hulgas palju neid, kes sellele veel üldse ei mõtle, aga on ka neid, kes on 14. eluaastaks kogenud esimesi seksuaalvahekordi. Seetõttu on teema veidi laiem käsitlemine 7. klassis omal kohal. Peale seksuaalsuse mõiste on vaja käsitleda erinevaid seksuaalsusi: homo- ja biseksuaalsust, samuti aoseksuaalsust. Sobivaid materjale leiab veebilehelt seksuaaltervis.ee. Alustuseks võib paluda õpilastel nimetada sõnu, mis nende meelest kirjeldavad mõistet „seksuaalsus“. Kasutada võib sõnapilve tekitamist veebilehe answergarden.ch abil. TR ül 84 („Seksuaalne lähedus“). Tasub rõhutada, et ei seksuaalsus, seksuaalne käitumine ega seksuaalne lähedus võrdu seksiga. Läheduse näitamiseks on palju erinevaid võimalusi. Kui õpetaja pole eelnevalt kasutanud L ül 57 („Läheduse näitamise viisid“), siis võiks seda siin siiski teha. Õpilasele sobiv teoreetiline alus on TR lk 147–148. TR ül 85 (turvaline seksuaalsus). <i>Kui noored otsustavad suhte muuta füüsiliseks, on turvalisus eriti oluline, ka sel juhul, kui päris seksuaalkontakti ei jõutagi. Seemnerakud võivad jõuda munarakuni ka naise välistelt suguelunditelt. Noortele, tegelikult kõigile, on sobivaimaks turvavahendiks kondoom, sest see kaitseb nii võimaliku raseduse kui ka suguhaiguste eest. Kondoomi kasutamist on mõistlik noortega harjutada. Selleks on</i>	TR ül 87 loo armastusest saab lõimida kunstiõpetusega.

	<i>vaja kondoomi ja peenise mulaaži. Seksuaalvahekorda alustades peavad noored mõistma, et nad on selles kahekesi, st mõlemad vastutavad nii enda kui ka partneri turvalisuse eest.</i> Mänguline kondoomi kasutamise harjutus L ül 65. Kordamiseks TR ül 86, 87 Hindamiseks: +/- TR ül 84 K ül 16, 17 (soovi korral) K ül 17 (vastused on ülesande all)	
KOKKUVÕTE Kordamine, kokkuvõtte õpitust. <i>1–2 tundi</i>	TR ül 88 („Mina – eriline ja väärtuslik“) võib teha nüüd või jooksvalt kogu õppeaasta jooksul. TR ül 89 (mõistete kordamine). Iga leitud mõistet võib paluda ka selgitada. TR ül 90 tuleb õpilasel sõnastada küsimus, mille vastuseks oleks vastav mõiste. L ül 66 ja 67 on mõistete kordamise ülesanded, L ül 66 mänguna, 67 bingona. Kui on aega, võib paluda igal õpilasel näidata tema meelest kõige olulisemat tööd portfooliost (L ül 1, mis oli kogu õppeaastat läbiv töö).	TR ül 89. KASEVETENUS – enesekasvatus RIGAMEDU – murdeiga RAKUALE – elukaar SÕIGU – õigus HUSKUTOS – kohustus HÜRM – rühm DIROLL – rollid MEESÄRK – eesmärk DISRIK – riskid SUIMATI – uimasti KAJANOOSLUTI – ejakulatsioon ROOSTEMAITUS – menstruatsioon VANATÄIKUS – täiskasvanu RUSTÄÄV – väärtus RÕBES – sõber HETSUD – suhted SOSTU – otsus

