

Ainevaldkond	Sotsiaalsained
Kursuse nimetus	Suhtetarkus: sõbrad, piirid ja terved lähisuhted (PREP-programm „Suhtetarkus PLUSS“ gümnaasistidele)
Eelduskursused	Puuduvad
Lõimumine	Gümnaasiumi perekonnaõpetus ja inimeseõpetus: terved lähisuhted, paarisuhte dünaamika, nõusolek, vanemlus, abi küsimine. Ühiskonnaõpetus: väärtused, õigused ja kohustused suhetes, võrdne kohtlemine. Loodusained: vaimne tervis, seksuaaltervis, rasedus, suguhaigused, uimastite mõju riskidele. Meedia ja digipädevus: sotsimeedia, sekstimine, porno, info usaldusväärsus. Filosoofia: valikud, vastutus, piirid. Kujundatavad üldpädevused: enesemääratlus-, sotsiaalne, väärtus- ja suhtluspädevus ning digipädevus. Läbivad teemad: tervis ja ohutus; väärtused ja hoiakud.
Kursuse maht ja õppekorraldus	Auditoorne õpe: 21 × 75 min (üks valikainenädal). Iseseisev töö: töövihiku ülesanded ca 6 tundi. Soovituslik rühm: 12–18 õpilast, et arutelud jääksid turvaliseks ja isiklikuks.
Õpetamise aeg	I perioodi valikainete nädal (23.–27. november 2026)
Kursuse läbiviija(-d)	Kaia Kapsta-Forrester
Kursuse eesmärgid	Osaleja mõistab, et terved suhted algavad temast endast: väärtustest, piiridest, oskusest mitte alluda survele jne. Ta oskab eristada armumist armastusest, terveid suhteid ebatervetest ning suhelda turvaliselt ka tulistel teemadel. Ta teeb teadlikumaid valikuid seksi, sotsiaalmeedia, uimastite ja tuleviku teemadel ning teab, kust küsida usaldusväärset abi.
Kursuse lühikirjeldus	See ei ole loengunädal ega teraapia. See on praktiline suhteoskusunädal: arutelud, paari- ja grupitööd, rollimängud, lühikesed videod ja töövihiku harjutused. Isiklikke lugusid jagama ei pea. Nädala ülesehitus järgib PREP „Suhtetarkus PLUSS“ loogikat (13 peatükki, kohandatud gümnaasiumi valikainenädalaks): Esmaspäev. Kes ma olen ja kuhu ma olen teel. Sõbrad, surve, endaks jäämine. Küpsuse neli mõõdet ja oma väärtused. Mis mind tegelikult köidab. Teisipäev. Mis on arukas suhe. Suhtepüramiid, külgetõmbe keemia, armumise ja armastuse vahe. Aruka suhte põhimõtted. Kuidas tunda ära terve suhe – ja vastamata vajadused, mis veavad ebatervesse. Kolmapäev. Kuidas rääkida, kui jutt läheks riidu. Kodus õpitud mustrid. Vihane aju ja aja maha võtmine. Kõneleja-kuulaja tehnika. Varjatud teemad ja lihtne probleemilahendus. Suhte eest hoolitsemine. Neljäpäev. Piirid, ohumärgid, otsus vs libisemine. Lahkumine. Lähisuhte- ja kohtinguvägivalla hoiatusmärgid, seksuaalne rünnak, nõusolek. Lugupidamise piirid. Otsusta, ära libise.

	Reede. Seks, ekraan ja vastutus. Intiimsuse osad, seksuaalne kahetsus, rasedus ja suguhaigused, alkohol kui riski võimendi. Sotsimeedia, sekstimine, küberkiusamine ja porno. Mida laps tegelikult vajab. Isiklik plaan. Teemade täpsustus toimub vastavalt osalejate vajadustele. Kursus toetab gümnaasiumi perekonnaõpetuse õpitulemusi.
Kursuse õpitulemused	ÕV 1. Analüüsib enda väärtusi, sõprussuhteid ja surveolukordi ning teeb nendest lähtuvaid valikuid. ÕV 2. Eristab armumist armastusest ning tervet lähisuhet ebatervest; mõistab paarisuhte dünaamikat. ÕV 3. Kasutab praktilisi suhteoskusi kuulamisel, piiride seadmisel ja konfliktide lahendamisel (sh kõneleja-kuulaja tehnika). ÕV 4. Tunneb ära suhtevägivalla ja ebaterve surve ohumärgid, teab väljumisvõimalusi ning kust küsida abi. ÕV 5. Eristab seksuaalsuse, raseduse, suguhaiguste ja sotsimeedia kohta käivaid müüte faktidest; mõistab nõusolekut ja vastutust. ÕV 6. Mõtestab vanemlikku vastutust lapse vajaduste kaudu ning oskab kasutada usaldusväärseid infoallikaid.
Hindamine	Mitteeristav hindamine (A/MA). Arvestuse saab õpilane, kes osaleb aktiivselt aruteludes ja grupitöös ning täidab töövihiku põhiosa. Hindamismeetodid: arutelud, paaristöö, rollimäng, lühikesed kirjalikud harjutused (sh isiklik plaan oma elu kujundamisel). Isiklike lugusid välja tooma ei pea.
Õppematerjalid	PREP „Suhtetarkus PLUSS“ slaidid, digitaalne töövihik, jaotusmaterjalid ja tegevuskaardid. Programmi videod ja lühikesed aruteluklipid. Kõik materjalid saab õpilane kursuse ajal.
Kirjandus (soovituslik kirjandus)	PREP „Suhtetarkus PLUSS“ töövihik ja koolitaja materjalid (kursusel). Tarkvanem prep.ee – programmi taust. Tervise Arengu Instituut – noorte seksuaaltervise ja uimastite teabematerjalid. Ohvriabi (116 006) ja lasteabi (116 111) – abi küsimise kanalid.
Kursuse väljund	Mõistab oma rolli sõpruses, peres ja lähisuhetes; oskab seada piire ja austada teise piire. Oskab emotsioone maha võtta, kuulata ja rääkida ka siis, kui teema kipub tuliseks minema. Eristab armumist armastusest, tunneb ära ohumärgid ja teab, kuidas ebatavalisest suhtest väljuda ning abi küsida. Oskab teha teadlikumaid valikuid seksuaalsuses ja sotsimeedias, eristada usaldusväärset infot müütidest ning mõista vastutust enda ja võimaliku tulevase lapse eest.