

ÜLDHARIDUSKOOLI
PROGRAMMID

*

TERVISHOID
PEREKONNA-
ÕPETUS

ARHIIVKOGU

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOBU

T 4306022100 - 236
M902(16) - 86

TERVISHOID

SELETUSKIRI

Kooli ülesandeks on järeltulevat põlvkonda võimalikult hästi ette valmistada eluks, kasvatada mitmekülgset haritud, ideeliselt karastatud, moraalselt kindlaid, niihästi psüühiliselt tasakaalukaid kui ka füüsiliselt terveid inimesi. Üha suuremat tähelepanu pöörame kõlbelisele kasvatusesele, taotledes noorte kätte juhatada õigeid lähtekohti suhtumises ühiskonnasse, kaasinimestesse, iseendasse ja töösse. Sotsialistlikud suhted ei avaldu ainult tootmistegevuses, vaid väljenduvad eelkõige inimestevahelistes suhetes, sealhulgas erinevatesse sugupooltesse kuuluvate inimeste vahelkordades. Erinevate sugupoolte vahelkordade probleem ning seksuaalkasvatus on seega sügavalt sotsiaalne probleem. Mida teadlikumalt ning paremini see lahendatakse, seda kindlamini saame vastu astuda mõnede noorte käitumises ilmnevale pidurdamatusele, panna õigeaegselt piir küünilise ellusuhtumise ja väärade perekondlike suhete võimalikule tekkele.

Kõlbeliste veendumuste kujundamine toimub kogu õppe- ja kasvatustöö käigus, kusjuures olulist mõju avaldavad ümbritsev keskkond, sõbrad, kirjandus, teater, kino, massiteabevahendid jms. Noorte kõlbeliste vaadete ning omaduste formeerumine, nende iseloomu, tunnete ja ellusuhtumise kujunemine on seejuures tihedalt seotud õige arusaamisega seksuaalelu probleemidest. Sellepärast ongi seksuaalkasvatus kooli seisukohalt noorte kõlbelise ja sotsiaalkasvatuse osa, millest ei saa mööda vaadata ja mida ei tohi alahinnata. Noored vajavad spetsiifilisi teadmisi sugudevaheliste suhete ja seksuaalelu küsimustes.

Alates 1963. aastast on koolide õppekavas süstemaatiline kursus õpilase tervishoiust, mille sisu ja organisatsioonilised põhimõtted on määratletud isikliku hügieeni kursuse programmis (ENSV Haridusministeerium, 1968) ning Eesti NSV haridusministri ja Eesti NSV tervishoiuministri ühise käskkirjaga 22. märtsist 1971. a. nr. 51/39 kinnitatud "Juhendis isikliku hügieeni õpetamise kohta üldhariduskoolides".

Mainitud kursuse programmis on seksuaalküsimused olnud seotud üldhügieeniga ja paljudes spetsiifiliste probleemide käsitus on jäänud paratamatult pealiskaudseks. Viimastel aastatel intensiivistunud aktseleratsioon, urbanisatsioon ja naiste emantsipatsioon on põhjustanud olulisi nihkeid perekonnas ja ühiskonnas. Ka meie vabariigis on aset leidnud tunduval muutusi perekonnas, on kasvanud abielulahutuste arv.

See kõik on toonud kaasa muutusi noorte hingeelus ja käitumises, suurenanud nende huvi perekonnaelu ning seksuaalküsimuste vastu üha nooremas eas. Seetõttu osutus vajalikuks läbi vaadata õpilaste tervishoidu käsitleva kursuse senine programm ja suurendada selles eetiliste, terveid eluviise propageerivate küsimuste erikaalu.

Seoses 6-aastaste laste koolitulekuga ja kohustusliku perekonnaõpetuse sisseviimisega tuli üle vaadata ka tervishoiuprogrammis esitatud teemade jaotus.

Kooliastuja noorenemisega seoses on esile kerkinud tungiv vajadus osutada veelgi enam tähelepanu laste tervise kaitsele, hügieenile ja elurežiimile. Sellest peavad teadlikud olema nii õpetajad kui ka lastevanemad. Kui 1979. a. ilmunud tervishoiuprogrammis esitati nõue alustada seksuaalkasvatusega tütarlastele IV klassis ja poeglastele VI klassis, siis käesolevas programmis püstitatakse nõue alustada laste seksuaalkasvatusega kooliastumise esimesel aastal. 6-aastaste seksuaalkasvatuse alustamisel tuleb arvestada seda, mida on tehtud koolieelsetes lasteasutustes vastavalt nende kasvatustöö programmile. Igal juhul tuleb informeerida lastevanemaid kohe esimesel lastevanemate koosolekul kõigest, millest klassijuhataja vestleb hiljem lastega. Kui vanemaid on õigel ajal informeeritud, siis saavad lapsed ka kodus kompetentseid vastuseid neid huvitavatele küsimustele.

Kõiki hügieeniprobleeme tuleb selgitada algklasside lastele loomulikus seoses õppematerjaliga seal, kus teemad seda võimaldavad (emakeel, loodusõpetus, töö- ja kutseõpetus).

Organismi muudatustega seotud nähtustest tuleb lastega vestelda varem, kui need toimuvad. Näiteks 9-aastastele lastele peab olema selge, millised muudatused toimuvad inimese organismis tema kujunemisel täiskasvanuks.

Seksuaalkasvatusega seoses on oluline spordi propaganda. Siinjuures tuleb selgitada nii õpetajatele, lastevanematele kui ka lastele vajadust limiteerida koormusi murdeas, et ei toimuks kasvu pidurdumist liiga suure koormuse tõttu.

Kuigi seksuaalhügieeni teemadel kõneldakse IV klassi tüdrukutele ja V klassi poistele eraldi, tuleks mõlema soo arengut siiski ka mõlematele rääkida.

Et tervishoiu kursuse maht teiste ainete tundide arvelt on endiselt 10 tundi, siis tuleb klassijuhatajatel oluliselt parandada tervishoiu ja hügieeniga seotud kasvatustööd. Senisest sihipärasemalt tuleb juurutada õpilastes vajalikke hügieeniharjumusi. Kahtlemata on koolides kogu pedagoogilisel kollektiivil, eelkõige kooli juhtkonnal ja klassijuhatajatel vaja oma töö sellest seisukohast hoolikalt läbi mõelda.

Tervishoiualaseid teemasid käsitletakse järgmise plaani järgi:

Klass (vanus)	Teema	Missuguse aine (tunni) arvel
1	2	3
1. 6-aastased	6-aastaste laste seksuaalse arengu iseärasused. Kooliastuja tervishoid, toitumine, päevarežiim, isiklik hügieen	Lastevanemate koosolek. Emakeel, töö- ja kutseõpetus
2. 7-aastased I klass	7-aastaste laste tervishoid, ratsionaalne toitumine, isiklik hügieen	Lastevanemate koosolek. Emakeel, töö- ja kutseõpetus
3. 8-aastased II klass	8-aastaste laste seksuaalse arengu iseärasused. Isiklik hügieen	Lastevanemate koosolek. Emakeel, töö- ja kutseõpetus
4. 9-aastased III klass	Muudatused murdealise lapse organismis. Tervishoid murdeas. Suitsetamise kahjulikkus. Spordi osa murdealise arengus	Lastevanemate koosolek. Emakeel, töö- ja kutseõpetus, loodusõpetus, kehaline kasvatus
5. 10-aastased (tütarlapsed) IV klass	Tervishoid murdeas. Isiklik hügieen. Murdeea ohud	Lastevanemate koosolek. Klassijuhatajatund, kehaline kasvatus
6. 11-aastased (poisid) V klass	Tervishoid murdeas. Isiklik hügieen. Murdeea ohud	Lastevanemate koosolek. Klassijuhatajatund, kehaline kasvatus
7. 12-aastased VI klass	Tervishoid murdeas. Narkootiliste ainete kahjulikkus	Klassijuhatajatund, (botaanika)
8. 13-aastased VII klass	Tervishoid murdeas. Alkoholi kahjulikest mõjudest	Klassijuhatajatund (zooloogia), kehaline kasvatus
9. 14-aastased VIII klass	Tervishoid murdeas. Suguhäigused ja nende vältimine. Sõprus, armastus, perekond. Alaealise isiku kriminaal-õiguslik kaitse seksuaalkuritegude eest (vägistamine, seksuaalvahekord noorema kui 16-aastase tütarlapsiga)	Biooloogia Nõukogude riigi ja õiguse alused

1	2	3
10. 15-aastased IX klass	Hügieen tormilise seksuaalarengu perioodil murdeas.	Lastevanemate koosolek. Klassijuhatajatund
11. 16-aastased X klass	Noormeeste ja tütarlaste vaimne ja füüsiline tervis	Lastevanemate koosolek. Klassijuhatajatund
12. 17-aastased XI klass	Harmooniline ja terve perekond. NLKP XXVI ja XXVII kongress ja tingimuste loomine igakülgsest arenenud põlvkonna kasvatamiseks. Perekonda mõjutavad sotsiaalmajanduslikud tegurid. Alkoholism ja pärilikkus. Narkootilised ained ja tervis. Suguhaigused ja nende vältimine	Klassijuhatajatund Ühiskonnaõpetus. Üldbioloogia. Kehaline kasvatus

Tervishoiuprogramm alates IV klassist on tütar- ja poeglastele erinev ning need tunnid tuleb neile anda eraldi. Keelatud on ühised tunnid nooremate ja vanemate klasside õpilastele. Tuleb vältida nende tundide korraldamist väljaspool tunniplaani.

Erinevalt eelmisest programmist algab kursus tütarlastele IV klassis, poeglastele V klassis. Õpetuse varasemat alustamist tütarlastele tingib asjaolu, et menstruatsioon algab neil enamasti 12–13. eluaastal. Et välised muutused sekundaarsete sugutunnuste tekkimise näol leiavad aset veelgi varem (9–10. eluaastal), siis on üldhügieeni taustal soovitatav juba algklassides korraldada nendeks muutusteks ettevalmistavaid vestlusi, et vältida võimalikke psühhotraumasid.

IV klassi tütarlastele ja V klassi poeglastele peavad mõlemad kaks ettenähtud õppetundi toimuma ühe nädala jooksul, üks õppetund päevas; VIII ning XI(X) klassi tütar- ja poeglastele ettenähtud neli õppetundi antakse kahel teineteisele järgneval nädalal üks õppetund päevas, seega kaks õppetundi nädalas. Tunnid kantakse sisse klassipäevikusse selleks eraldatud leheküljele.

Tervishoiuõpetuse eest tervikuna vastutab koolis direktor, kes tervishoiuõpetuseks peab kooli pedagoogilisest kollektiivist valima välja selleks sobivaimad, kogenud ja pedagoogilise taktiga õpetajad, kellel on õpilaste silmis tõe-

list autoriteeti ja kes on igati võitnud õpilaste usalduse. Õpetajaid võib määrata sellele tööle ainult nende nõusoleku korral. Õpetajaile tuleb korraldada kursusi, seminare ja loenguid meditsiinist ja psühholoogiast. Neid aitavad organiseerida tervishoiuministeerium, tervishoiuosakonnad ja rajoonide keskhäiglad.

Mõne teema puhul (näiteks suguhaiguste olemus, iseravimise ja ravi hilinemise ohtlikkus jt.) võib paluda ainet selgitama kooliarsti või mõnda muud meditsiinitöötajat.

Õpilased vajavad küll spetsiifilisi teadmisi seksuaalküsimustes, sealhulgas ka suguhaiguste profülaktikas, kuid ometi peab kogu ainekäsitus silmas pidama õpetuse pedagoogilist aspekti, seda, et seksuaalkasvatus koolis on delikaatne, eelkõige pedagoogiline ja alles siis meditsiiniline probleem.

Seksuuaalkasvatuse probleemid eeldavad nende kompleksset käsitlust kogu õppe- ja kasvatustöö protsessis. Seepärast peab tervishoiukursus orgaaniliselt seostuma teiste koolis õpetatavate distsipliinidega, eriti nendega, kus on suuremaid võimalusi moraalsete veendumuste kujundamiseks (nagu kirjandus, ühiskonnaõpetus ja bioloogia ning pedagoogika ja psühholoogia fakultatiivkursused), samuti klassi- ja koolivälise tegevusega. Tervishoiukursuse ning sellega seotud eetiliste põhiküsimustega peavad põhjalikult tutvuma ja kursis olema bioloogia, kirjanduse, kehalise kasvatuse, Nõukogude riigi ja õiguse aluste õpetajad, samuti klassijuhatajad ja kasvatajad, et nad saaksid oma õppeaines ja kasvatustöös seostada sobivaid teemasid ja situatsioone tervishoiukursuse teemadega ning neid kõlbeliseks kasvatuseks oskuslikult ja õigesti ära kasutada. Kui õpilaste juures on märgata tervishoiuprogrammiga ettenähtud teadmiste väärta, moonutatud tõlgendamist, tuleb teha nendega individuaalset kasvatustööd.

Enne kursuse algust ja selle kestel tuleb teha sihipärast selgitustööd lastevanemate hulgas. Vähemalt üks kord aastas on lastevanemate koosolekul vaja käsitleda laste ealisi iseärasusi. Õpilaste vanemaid tuleb tervishoiutundide läbiviimisest informeerida 2–3 nädalat varem. Lastevanematele on soovitatav selgitada seksuaalkasvatuse põhimõtteid ning nende eakohast rakendamist laste kasvatamisel ja anda nõu koolis õpetatava süvendamiseks koduses kasvatustöös. Eriti vajavad lastevanemad asjalikke nõuandeid laste enesekasvatuse ja enesevalitsuse kohta.

Seksuuaalkasvatustöö teemasid peaksid käsitlema lastevanemate lektoriumid ja pedagoogilised rahvaulikoolid, kus lektoritena esineksid seksuoloogid, narkoloogid, veneroloogid ja günekoloogid.

Et kõlbelise ja seksuaalkasvatuse keerukas kompleksis on palju osalejaid (pedagoogid, lastevanemad, meditsiinitöötajad), on tähtis kanda hoolt, et kõik lähtuksid ühistest printsiipidest.

Eakohasuse printsiip

Kõik seksuaalkasvatuses rakendatavad meetodid ja vormid peavad vastama lapse üldisele ning sugulisele arenemisele, et tagada õige arusaamine õpetatavast.

Usalduse printsiip

Seksuaalkasvatus eeldab usaldust ja delikaatsust. Usaldusväärse kasvataja juurde tullakse oma muredega. Muresid tuleb mõista ja neid tõsiselt võtta. Tuleb hoiduda noorte pilkamisest ja halvustamisest, mis rikub kontakti ning kutsub esile trotsi, s.t. toob kasu asemel kahju.

Tõepärasuse ja selguse printsiip

Esitativ peab olema teaduslikult õige ning asjalik. Nagu kõigis õppeaines, nii on ka siin vaja järjekindlalt ning rangelt silmas pidada, et uute teemade ning probleemide käsitus tugineks kindlalt õpilaste varasematele teadmistele ja kogemustele. Tõepärane selgitus ei tähenda siinjuures ainult ühekülgselt bioloogilis-füsioloogilist informatsiooni, vaid on eelduseks, et noortel kujuneks selged arusaamad ja viimastest tuleneksid kindlad järeldused, nii et tugevneks vastutustunne moraali ja suhtlemise valdkonnas.

Aktiivse ettevalmistuse ja immuniseerimise printsiip

Tuleb kasutada kõiki situatsioone, mis annavad põhjust ning võimalust seksuaalprobleemide selgitamiseks, et lapsi ja noorukeid väärmõjude vastu immuniseerida. Aktiivne informatsioon koos õige suhtumise ja hinnanguga piirab noorte endi mõnel juhul liialdatud huvi seksuaalprobleemide vastu, tõstab nende enesetunnet ja loob aluse vastupanuks negatiivsetele mõjudele.

Kordamise ja pidevuse printsiip

Seksuaalkasvatus ei tohi toimuda sporaadiliselt ega kampaania korras. Seoses tegelaste käitumise ja inimsuhete analüüsiga kirjandustundides, filmide või teatrietenduste aruteludega on häid võimalusi kujundada õigeid mõisteid seksuaalmoraalist. Seksuaalkasvatuse lõppeesmärk pole selles, et noor ainult tunneks seksuaalelu norme, vaid et tal kujuneks õiged veendumused, enesevalitsus ning vastutustunne oma tegude eest.

Faktide vahendamise ja väärtushinnangute ühtsuse printsiip

Faktide pakkumisest ainuüksi ei piisa. Iga informatsioon peab olema seostatud väärtushinnangutega, mis aitaksid kujundada sobivaid käitumisnorme. Väärtushinnangud toimivad alles nende sisemise omaksõtmise korral.

Orienteerumine positiivsele

Tuleb arvestada laste loomulikku häbelikkust, õrnust, vajadust armastuse järele ja inimsuhete käsitluses lähtuda võimalikult positiivsetest näidetest.

Aine läbivõtmisel on peamiseks vormiks **õppetund**. Vääraks lahenduseks oleks tervishoiule ettenähtud tunde rajada ainult loengutele-monoloogidele. Tervishoiutunni struktuurne sarnasus teiste õppetundidega aitab tervishoiuõpetust muuta võrdväärseks kõigi teiste õppeainetega ning loob vajaliku asjaliku soodumuse probleemide käsitlemiseks.

Peale tervishoiukursuse tundide tuleb seksuaalkasvatuseks kasutada mitmesuguseid muid töövorme ja võimalusi. **Individuaalvestlused** osutuvad vajalikuks eriti diskreetsete probleemide puhul, kui tuleb anda nõu ja abi konkreetes olukorras. Individuaalne vestlus võimaldab kõige enam arvestada õpilase isikupära. **Rühmavestlused** toimugu eraldi poeg- ja tütarlastele. Ühised vestlused

poeg- ja tütarlastega X–XI klassis on mõeldavad eelkõige eetiliste probleemide käsitlemiseks. Loeng pole seksuaalkasvatuseks ammendav töövorm, eriti veel siis, kui lektor on võõras ning auditoorium jääb passiivseks. Vajalikku kontakti sel juhul ei teki ning kasvatuslikud eesmärgid jäävad saavutamata.

Seksuaalkasvatuslikud filmid on sobivaks lähtepunktiks nende vaatamisele järgnevale vestlusele. Õppefilmid annavad erakordselt selge arusaamise füsioloogilisest protsessist, mängufilmi süžeele rajatud populaarteaduslikud tervishoiualased filmid mõjuvad aga emotsionaalselt, mistõttu nende osatähtsust ei tohi alahinnata. Seksuaalkasvatusse puutuvaid filme võib näidata ka ositi, vastavalt teemale, sest sel juhul suudab film pakkuda rohkem informatsiooni.

Väga tähtis etapp materjali iseseisval omandamisel õpilase poolt on töö kirjandusega. Seksuaalprobleeme käsitleval kirjandusel ongi omad eelised, võrreldes materjali pakkumisega õpilastele muul viisil. Nimelt ei kutsu kirjanduse lugemine emotsionaalset pidurdust esile väga tundlikus lugejas.

Õpilastele lugemiseks soovitatava kirjanduse loetelu on esitatud Eesti NSV Riikliku Laste- ja Noorteraamatukogu poolt koostatud soovitusnimestikus "Mida lugeda perekonnaõpetusest. Kirjandusnimestik 10.–11. klassile". Tallinn, 1984.

Kõlbelise ja seksuaalkasvatuse õigest korraldusest sõltuvad sageli inimese ellusuhtumine ja tema hoiakud. Seksuaalkasvatus taotleb noorte ettevalmistust suhtlemiseks vastassugupoolega ja ka perekonnaeluks: õpetada noori mõistma, et õige armastus ning perekonnaõnn eeldavad kaaslase austamist, tema eest hoolitsemist, vastutustunnet, truudust ja seltsimehelikkust. Meie ühiskond on huvitatud konfliktide ärahoidmisest inimese elus.

Tervishoiualastel teemadel vestlemiseks nii 6-aastastega kui ka algklasside ja IV–XI klasside õpilastega ning lastevanematega peab silmas pidama laste seksuaalse arengu iseärasusi.

LASTE SEKSUAALNE ARENG

Seksuaalsel kasvatamisel tuleb lähtuda laste ealistest iseärasustest, nende huvidest ja probleemidest, mis neil ühes või teises vanuseastmes tekivad. Seksuaalne kasvatus ei või piirduda ainult programmis esitatud tundidega, vaid on pidev töö, mis algab kodus enne kooli ja kestab kogu kooliaja.

Esitame lühidalt andmed seksuaalse käitumise kohta kogu lapsea jooksul.

1.–3. eluaastal õpib laps tundma oma keha, mängides oma kehaosadega. Perioodi lõpul tehakse vahet tädi ja onu, poisi ja tüdruku vahel, lähtudes riie- tusest.

3–5-aastastena jätkub sugude eristamine ja huvi märgatud kehaliste iseärasuste vastu. Esmakordselt kerkib küsimus, kust tulevad lapsed.

5–7-aastastena mängitakse isa ja ema, kasutades mängus kõike, mida ise on märgatud või teistelt kuulnud, ilma tegevuse mõtet ja tähendust tundmata.

Tekib aktiivne huvi vastassugupoole sootunnuste vastu. Ei osata vahet teha eritus- ega suguelundite vahel. Huvi sündimise vastu (kuidas?).

Esmakordselt ilmneb vastassugupoole eelistamine.

Armastatakse kasutada rõvedaid väljendusi, kuigi ise sageli tähendust ei teata.

Poisid ja tüdrukud mängivad koos, mingit eraldamist ega pinget ei ole.

7.—10. eluaastal jätkub ja kasvab huvi seksuaalsete nähtuste vastu, eriti jälgitakse loomade vastavat käitumist. Esineb seksuaalset mänglemist, katseid uurida vastassugupoole suguosi (poisid tütarlastel). Ajuti esineb rõveduste kirjutamist.

“Armastuskirjade” vahetamine poiste ja tüdrukute vahel. Siiski ei ole erilist pinget. Klassis istuvad poisid tüdrukutega kõrvuti ja keegi ei leia selles midagi “huvitavat”, “pikantset”. Aga vaheajadel hoiuvad poisid poiste ja tüdrukud tüdrukute hulka, mis näitab, et tuntakse oma erinevust teisest sugupoolest. Veel 8-aastastel pole arusaamist abielust: otsustavad ebielluda kolmekesi omavahel samast soost, oma vanematega jne. Abielus olla tähendab neile koos elada.

10—12-aastaste puhul paneme tähele tütarlaste ja poiste eraldumist, otse tõrjehoiaku kujunemist. See on ärkava seksuaalhuvi avaldus. Suhtumine vastassugupoolele on üleolev, halvustav ja käitumises avaldub otse põlglikkus, millest ei säästeta tihti isegi oma perekonnaliikmeid (ema, isa jt.).

Teadmised on paljudel lastel ikkagi üsna puudulikud nii suguelust kui laste sündimisest. Ka vastavate elundite funktsioonide tundmine on ebamäärane ja ekslik. Otsitakse vastavat kirjandust. Tütarlapsed on huvitatud menstruaatsioonist, mis mõnele on kätte jõudnud. Algab ka teiseste sootunnuste areng, mille üle mõned tütarlapsed on uhked, teised aga häbenevad. Omavahel arutletakse seksuaalküsimusi, usaldatakse “saladusi” (näit. missugune poistest meeldib jne.). Tehakse esimesi katseid paaride kujundamiseks, sest ärkab (peamiselt tütarlastel) huvi vastassugupoole konkreetse esindaja vastu.

Poiste hulgas levib onanism (vanemad poisid õpetavad noorematele).

13.—15. eluaastal on peamiselt tüdrukud huvitatud poistest, püüdes nendes enda vastu tähelepanu äratada. Et poisid (omas klassis) hoiavad neist veel eemale, siis suundub tüdrukute huvi vanemate poiste vastu. 14-aastaselt hakkavad juba poisidki tütarlaste vastu huvi tundma. Esialgu toimub kontakti otsimine kiusamise, tõukamise, esemete äravõtmise jne. teel, millel näiliselt pole mingit seksuaalset tagapõhja.

Mitmed tüdrukud on “armunud” mõnesse poisisse, teised aga õpetajasse, soost hoolimata. Neist, keda “armastatakse”, kujuneb unistuste objekt, kellele mõtlemata ei möödu päeva või tundigi. Soovitakse, et vastav isik neid märkaks, neid tähele paneks, nendega tegeleks. Sageli hakatakse pidama päevikut, mis on täis õhkamisi, ebamääraseid ootusi ja lootusi.

Suureneb huvi sigitamise ja sünnitamise vastu.

16—17-aastaselt on täielikult kadunud halvustav ja üleolev suhtumine

vastassugupoolesse. Tuntakse suurt huvi ühiste ettevõtete, nagu ringide töö, õhtute organiseerimise, seinalehtede väljaandmise, albumite koostamise jne. vastu. Kogu sellest tegevusest tuntakse suurt rahuldust just seepärast, et seda tehakse ühiselt. See on nagu sobivaks ettekäändeks, mis õigustab ja võimaldab üksteise seltsis olla, üksteist tundma õppida, üksteise poole pöörduda. Kujunevad välja ka paarid, kes paremini sobivad. Tavaliselt elatakse selles eas läbi ka esimene armastus, mis jätab sügavad jäljed, ujutades kogu noore psüühika üle oma säraga.

Nagu varemgi, on ka siin suhted poiste ja tütarlaste vahel n.-ö. puhtad. Normaalselt on säilinud häbelikkus, mis takistab kasutamast jämedaid väljen-deid või käitumist ebaväärikalt.

Häbelikkuse kasvatamine algab juba enne kooli – teatud sõnade, tegude, tegevuste pidamine sobimatuteks. See on teatud stiilitunne, mis eraldab labase, inetu ja toore ilusast, väärtuslikust ning puhtast.

Lapsed peavad mõistma, et “hea toon” ei luba nimetada teatud kehaosi või toiminguid rahvapäraste nimetustega, juhtida neile tähelepanu jne. Õigesti ütleb A. Makarenko, et seksuaalküsimust ei või muuta nii igapäevaseks, et sellest võiks kõnelda nagu kompotist.

Varakult arendatud ja säilitatud häbelikkus on suureks pidurdavaks jõuks, mis väldib suhete ja seega ka iseloomude labastumist või muutumist tooreks ning loob eeldused tõeliselt hingestatud armastustunde arenemiseks omal ajal.

Ei tohi siiski unustada, et tänapäeval leidub ka neid noori, kes mitmesuguste asjaolude tõttu on tõmmatud juba 13–14-aastaselt sugulisse läbikäimise. Enamik kaasõpilasi neist lugu ei pea ja tavaliselt on nad oma “elutarkusega” isoleeritud. Kuid mõnikord püüavad oma “kogemusi” levitada. See võib laostada teiste noorte moraal.

Vaadelnud laste seksuaalsuse arengut, märkigem veel mõningaid erinevusi poiste ja tüdrukute vahel. Laste seksuaalsus on diferentseerumata ja avaldub ebamäärase üldise rahutusena. Tavaliselt suundub huvi vastassugupoolne vastu, kuid mõnikord kiindutakse hoopis sama sugupoole esindajasse. Ei noored ise ega täiskasvanud seosta erutust ja rahutust seksuaalsusega. Poistel algab diferentseerumine varem ja sugutung avaldub selgelt suguelundeis (erektsoon). Seepärast on ka onanism poiste hulgas küllalt tavaline või vähemalt proovitud. Poisid peavad võitlema sugutungiga, kuigi selle allasurumine on raske. Üldiselt segab see kontsentreerumist, tähelepanu koondamist ja takistab edukat õppimistki. Rahutust aitavad vähendada füüsiline töö ja sport.

Tütarlaste seksuaalsus jääb kauaks ebamääraseks, üldiseks erutuseks, difuusseks ja passiivseks. Vastassoo juuresolekul avaldub see lõkerdamises, edvistavates liigutustes, õrritavas olekus, teatud määral oma käitumise väheses kontrollimises või, täpsemalt öeldes, jõuetuses oma erutust maha suruda ja seda varjata. Erutus nagu rööviks tahtejõu, rammestaks ja loiutaks tegevustahte. Väga vähesed tütarlapsed suudavad erutust mingil moel lokaliseerida.

Kino, kirjandus, sõbrannad jt. võivad tütarlapsi samuti juhtida diferentseerituma sugutungi poole. Kui see viib varajase sugulise läbikäimiseni, tekib kasvatuslikult äärmiselt raske probleem. Naistel on psüühilised ja füüsilised funktsioonid omavahel palju tihedamalt seotud. Seepärast vapustavad seksuaalsed elamused väga tugevasti kogu isiksust, kusjuures huvid ja elulised väärtused kontsentreeruvad seksuaaleu ümber. Mõnigi suhteliselt noor kogemustega tütarlaps muutub seksuaalselt aktiivseks ja väljakutsuvaks igas vanuses meeste suhtes.

Poiste seksuaalsed kogemused võivad olla puhtfüüsilised, ilma suuremate hingeliste elamusteta, sest meestel pole üksikud psüühilised ja füsioloogilised protsessid nii läbi põimunud.

Loomulikult ei saa ei murdealastele ega vanematelegi õpilastele neid erinevusi kui fakte esitada, vaid neist lähtudes tuleb motiveerida, kuidas mees-sugu peab suhtuma naissoosse. Nad peavad arvestama, et armastuses ei ole kuigi olulisel kohal paljas seksuaalsus, vaid eriti teised, hingelised komponendid – hoidmine, kaitsmine, südamesoojus, hellus.

Normaalselt ongi noorusarmastuses ka poistel seksuaalsus võrdlemisi peidetud ja isegi muidu küünilised või küünilisust teesklevad noored on üsnä häbelikud nii kõnes kui käitumises. Kerge füüsilise puudutus annab juba tugeva ja kauakestva elamuse. Noorusarmastus on midagi jumaldamise taolist, mis mõtteski ei lasku "pühadust rüvetavate" instinktideni.

Muidugi ei kesta selline asrmastuse "süütuse" ja selgusetuse aste kuigi kaua. Selle iga lüheneb tuttavlikkuse suurenemise, pikaajalise ja sagedase koosolemise tagajärjel. Kasvatuse huvides oleks soovitatav selle pikem kestus. Eriti kahjulik on, kui vanemad või õpetajad ei mõista noorte suhete iseloomu ja hakkavad noorte vahekorrale omistama jämedalt seksuaalset iseloomu. Sellega tõukavad täiskasvanud tahtmatult noori varakult sellele teele, mille eest nad neid tegelikult tahavad hoida. Seepärast peab noorte armastustunde esimesi avaldusi ja vastastikuseid kiindumusi käsitlema äärmise tagasihoidlikkuse ja taktitundega.

Tuleb vahet teha kahe suguse suhtumise ja vahekorra vahel. Eespool kirjelatud esimese armastuse kõrval võib siiski osal poistel esineda teistsugust suhtumist vastassugupoolesse: tütarlapses nähakse ainult sugutungi rahuldamise objekti, tase ei peeta lugu, tema puhul ei tekigi mingisuguseid armastustundeid. Sellisest suhtumisest kasvavad välja vägistamiskatsed ja vägistamised.

Sellist kahe suguse suhtumise võimalikkust tuleb tütarlastele selgitada. See aitab tütarlastes kujundada õiget suhtumist vastassugupoolesse. Nagu märgitud, on tütarlastel seksuaalsus vähe diferentseeritud, nende huvi vastassugupoole vastu on üldine. Nad püüavad äratada meessoos tähelepanu, õrritada neid endale lähenema ja endaga tegelema. Seejuures kasutavad tütarlapsed sageli vaistlikult tajutud võtteid (liigutusi, miimikat, riietust jpm.), oskamata ise hinnata nende mõju või ette kujutada, milliseid ägedaid ja robustseidki reageeringuid võib see teatud tingimustes vastassoo juures esile kutsuda.

Sugudevahelistes suhetes tuleb alati arvestada mõlemat poolt. Samuti peab kasvatuski arvestama vastavalt kummagi poole erinevusi: juhtima poisse seksuaaltungi seostama kõrgemate psüühiliste nähtustega, tüdrukuid aga tagasihoidlikkusele, et mitte omalt poolt soodustada poiste sugutungi avaldumist selle n.-ö. õilistamata vormides.

Vastupanu varajasele tungide rahuldamisele pole mitte pahe, millega inimene elus millestki ilma jääb, vaid hoopis voorus, mis päkub kestvat, sügavat rahuldust kogu edaspidiseks eluks. Seda nimelt järgmisel põhjusel: küpsemata hingeelu, sügavamate tunnete puudumine ja välja arenemata väärtusastmestik ei võimalda seksuaalseid elamusi vajalikult läbi töötada, mistõttu need jäävad sageli tooteks ja loomaliikeks kogu eluks, mõjutades omakorda negatiivselt nii abielu kui ka seksuaalseid suhteid.

Paljas suguintinkt ja selle rahuldamine moodustab inimese psüühikast suhteliselt väikese osa. Suguintinkti varajane erutamine võib asetada selle psüühikas domineerivale kohale, mistõttu kõrgemad vaimsed ja sotsiaalsed tarbed jäävad välja arenemata. Seetõttu saavad inimese käitumises ja vaadetes ülekaalu primaarsed, orgaanilised tarbed ja kogu elu jääb tühiseks, sisuvaeseks. Kui esimesed seksuaalsed läbikäimised tekivad pisut küpsemas eas, mil on välja kujunenud suuremal hulgal vaimseid ja sotsiaalseid tarbeid, siis tõstavad need ka suguelu kõrgemale astmele, lisandavad sellele inimlikke väärtusi.

Noorte tähelepanu tuleb juhtida ohtlikele situatsioonidele, mis kergesti võivad viia varajastele intiimsuhetele. Õpetajad, kasvatajad ja lastevanemad peavad viima miinimumini selliste olukordade tekkimise võimalused.

TÜTARLASTELE

IV KLASS

1. Tervishoid murdeas (Klassijuhatajatunni arvel)

Murdeea erinevused lapseeaga võrreldes. Sekundaarsete sugutunnuste areng. Menstruatsiooni olemus, algus ja kulg; võimalikud individuaalsed erinevused. Menstruatsiooni alguse ülesmärkimise tähtsus (menstruatsioonikalender). Võimalikke enesetunde ja meeleolu muutusi menstruatsiooni ajal.

Hügieen menstruatsiooni ajal: pesemine, pesu puhtus ja otstarbekus, sidemete kasutamine ja vahetamine. Hügieenitoa kasutamine.

Hoidumine külmetusest ja füüsilise koormuse reguleerimine menstruatsiooni ajal. Usalduslik kontakt ema, kasvataja, arsti, kehalise kasvatusõpetaja ja treeneriga.

2. Suitsetamise kahjulikkus (Kehalise kasvatusõpetaja arvel)

Narkootilised ained ja organismi soodumus nendega harjuda (tubakas, alkohol). Suitsetamisega kaasnevad hälbepõhjused: vaimse töövõime vähenemine, organismi vastupanuvõime nõrgenemine, füüsilise jõu kahanemine.

Suitsetamine ja tütarlapse välimus. Suitsetamise mõju organismile tervikuna.

Ravimite kergekälise tarvitamise kahjulikkus.

VI – VIII KLASS

1. Tervishoid murdeas (Bioloogia arvel)

Murdeea põhitunnused: sisesekretsiooninäärmete intensiivne tegevus; füüsiline ja psüühiline arenemine; suguline küpsemine. Aktseleeratsioon, sellest tulenevad ohud. Üldine ülevaade sigimisbioloogiast: sugunäärmed, sugurakud, viljastumine, loote arenemine ja lapse sünd.¹

Menstruaaltsükli kujunemise põhjused. Muutused emaka limaskestas ja munasarjas (ovulatsioon, menstruaatsioon). Menstruaaltsüklist kõrvalekallete individuaalsus; vajadus pöörduda arsti poole. Menstruaatsioonikalendri tähtsus häirete ennetamisel.

Hügieen menstruaatsiooni ajal.

Füüsilise, vaimse ja sotsiaalse küpsuse mõisted.

2. Sõprus, armastus, perekond (Nõukogude riigi ja õiguse aluste arvel)

Tütarlaste ja noormeeste vaheline sõprus ning seltsimehelikkus. Sugutungijakujunemine, selle erinevused tütarlastel ja poeglastel. Isiklik ja vastastikune vastutustunne suhtumises vastassoosse ja suhtlemisel kaaslastega.

Kriteeriumid armumis- ja armastustunde eristamiseks. Armukadedustunde tekkimine ja olemus.

Tütarlapse väarikus. Kehaline süütus kui moraalset puhtust väljendus. Enesekasvatus.

Juhuslike suguliste vahekordade tagajärgi. Varajase raseduse ja sünnituse kui ka abordi kahjulikkus tütarlapse füüsilisele arenemisele ja psüühikale. Vajalikud moraalsed ja sotsiaalsed eeldused perekonna loomiseks. Vastutustunne järeltuleva põlvkonna ees.² Pärilike omaduste edasiandmine sugurakkude kromosoomide kaudu. Sugurakkude kahjustused, mis põhjustavad järglastel vaimset ala- ja väärarengut.

3. Narkootilised ained ja tervis (Kehalise kasvatus arvel)

Narkootilised ained ja nende põhitunnused, Narkootikumide füsioloogiline toime organismile ja degradeeriv mõju isiksusele.

Alkohol ja tubakas kui narkootikumid. Alkoholi akuutne ja krooniline toime. Alkoholi mõju kasvuaalistele ja järeltulevale põlvkonnale.

¹ Käsitlus tugineb anatoomia, füsioloogia ja hügieeni kursuste teemale "Inimese organismi arenemine".

² Käsitlus tugineb Nõukogude riigi ja õiguse aluste teemale "Perekonnaõigus".

Tubakas sisalduvate kahjulike ainete üldine iseloomustus. Nende mõju lähi- ja kaugtagajärjed tervisele. Suitsetamise seostamatus kõhnumise sooviga. Alkoholi tarvitamise ja suitsetamise kokkusobimatus naise elu põhiülesannete teostamisega.

Ravimite kuritarvituse kahjulikkus.

4. Suguhaigused ja nende vältimine (Bioloogia arvel)

Suguhaiguste kui nakkushaiguste üldised tunnused, levikuteed ja esinemise iseärasused tänapäeval (haigete arvu suurenemine, haigestunute kontingendi noorenemine; haiguste kiire levik, ebatüüpilised tunnused).

Tähtsamad meil esinevad suguhaigused: süüfilis, gonorröa e. tripper, trihomonooos.

Suguhaiguste levikut soodustavad faktorid (kergemeelne suhtumine intiimkontaktidesse, linnastumine, varajane suguküpsus, perekondlike suhete nõrkus, lahutuste arvu kasv, alkoholi kuritarvitus).

Vajadus haigestumise kahtluse korral kohe pöörduda arsti poole. Iseravimise ja ravi hilinemise ohtlikkus.

Tõeliste tunnete ja vastutustunde tähtsus suguhaigustest hoidumisel.

5. Vägistamine (Nõukogude riigi ja õiguse aluste arvel)

Vägistamise ohtlikkus, tagajärjed. Vägistamist soodustavad faktorid. Grupiviisiline vägistamine; karistused vägistamise puhul.

XI KLASS

(Ühiskonnaõpetuse arvel)

NLKP XXVII kongress ja tingimuste loomine igakülgset arenenud põlvkonna kasvatamiseks.

NSV Liidu konstitutsioon perekonnast. NLKP XXVII kongress perekonnast kui ühiskonna ühest olulisemast lülist. Perekonna kindlustamisest ja demograafilise olukorra parandamisest. Hoolitsus perekonna, noorpaaride ja eelkõige naiste eest kui efektiivse rahvastikupoliitika koostisosa.

Perekonda mõjustavad sotsiaal-majanduslikud tegurid. Teaduslik-tehniline revolutsioon, urbanisatsioon, naiste emantsipatsioon, aktseleratsioon. Nende muutuste ilmingud sotsialistliku ühiskonna perekonnaelus. Nõukogude perekonna funktsioonid: laste sünnitamine ja neile kasvatuse ning hariduse andmine. Perekond kui vaimsete vajaduste rahuldamise, kommunikatsiooni, vaba aja veetmise paik. Tervishoid perekonnas.

Harmooniline ja terve perekonnaelu. Perekond ja lapsed

Perekonna planeerimine. Optimaalne aeg abiellumiseks. Tingimused perekonna loomiseks (vaimne, sotsiaalne ja füüsiline küpsus, materiaalne kindlustatus, iseloomude ja huvide sobivus).

Sobiv aeg (vanus) lapse sünnitamiseks. Rasedusaegne tervishoid (üldised nõuded eluviisi, tervisliku seisundi, toitlustamise ja kehaliste harjutuste kohta). Raseduse ja sünnituse normaalset kulgu takistavad tegurid. Hoolitsus ema ja lapse eest nõukogude ühiskonnas. Emarõõmud. Armastus perekonnaliikmete vahel. Lastekasvatuse ühiskondlik tähtsus.

Abielu argipäev. Mehe ja naise kohustused perekonna vastu.

Laste kohustused oma vanemate vastu.

Emadustunne, selle võimalikke väärustusi. Seksuaalfüsioloogilisi nähtusi (impotentsus, figriidsus, lastetu abielu) ja ühiskonnaohtlikke perverssusi (homo-seksualism, pedofiilia).

Narkootilised ained ja tervis (Kehalise kasvatuse arvel)

Narkootiliste ainete (morfiim, kokaiin, LSD, nikotiin, alkohol jt.) üldine iseloomustus, füsioloogiline toime organismile ja degradeeriv mõju isiksusele.

Väärarengutega ja haigete laste sündimise põhjusi (kahjustavad tööalased faktorid, abordid, ravimite kuritarvitus, suitsetamine ja alkoholism, viirusnakkused – punetised, gripp).

Alkoholi akuutne ja krooniline toime. Alkoholi mõju järeltulevale põlvkonnale. Suitsetamise vastunäidustatus raseduse ja lapse imetamise ajal. Laste suurem vastuvõtlikkus hingamisteede haigustele perekondades, kus suitsetatakse (uurimuslikke andmeid kahjustustest selliste laste bronhides ning kopsudes).

Ettevalmistus perekonnaeluks

Füüsilise, vaimse ja sotsiaalse küpsuse harmooniline tasakaal – vajalik eeldus perekonnaelu rajamiseks. Tasakaalutusest sugenevad ohud.

Sugutungij kujunemise soolised erinevused. Seksuaalne sättumus ja siht; selle kujunemine. Hüperseksuaalne eaperiood ja selle füsioloogiline tähendus. Vajadus pidurdada hüperseksuaalsust; vahendid ning teed selleks (vaimse ja füüsilise tegevuse tasakaalustamine, vaba aja õige sisustamine, hoidumine alkoholist jne.). Tütarlapse väärikus. Kehaline süütus kui moraalne väärtus.

Varajase suguelu kahjulikkus naise psühhofüsioloogilisele seisundile.

Abordi kahjulikkus tervisele. Rasedusest hoidumine ja rasestusmisvastased vahendid (mehaanilised, keemilised, hormonaalsed, emakasisesed, füsioloogilised); nende toime organismile. Profülaktiliste günekoloogiliste läbivaatuste tähtsus.

Suguhaigused ja nende vältimine

Suguhaiguste mõiste. Suguhaiguste esinemisest tänapäeva maailmas (üldi-

sed tendentsid, haigete arvu suurenemine, haigestunute kontingendi noorenemine, haiguste kiire levik).

Meil esinevad tähtsamad suguhaigused: süüfilis, gonorröa, trihhomonoos. Välismaal esinevate suguhaiguste sissetoomise võimalikest ohtudest.

Võitlus suguhaigustega on ühiskonna ülesanne.

Süüfilis, selle tekitaja ja leviku teed. Süüfilise peiteaeg ja selle pikenedamine põhjused. Peitejärgus süüfilisse nakatatud inimese ohtlikkus. Süüfilise kulgu varjatud kujul. Süüfilise esmane ja teine staadium. Süüfilise tunnuste mitmekesisus. Õigeaegse arstliku kontrolli ja uuringu vajadus; varajase arstliku ravi tähtsus. Süüfilise kolmas staadium, selle olemus, tagajärjed. Invaliidistumine. Süüfilis surma põhjusena. Kaasasündinud süüfilis. Süüfilisest hoidumine (juhuslikud vahekorrad, alkohol).

Haiguse krooniliseks muutumise võimalikkus.

Gonorröa e. tripper, selle tekitaja, nakkuse leviku teed. Peitejärg. Haiguse esmased tunnused meestel ja naistel. Kroonilised naiste suguelundite haigused – predispositsioon gonorröasse haigestumiseks. Gonorröa tagajärgedest.

Kuse-suguelundite trihhomonoos, selle tekitaja ning kulgemise iseärasused meestel ja naistel. Seos gonorröaga.

Suguhaiguste ühiskondlik ja isiklik profülaktika. Vastutustunne oma lähedaste eest. Tõeliste tunnete tähtsusest. Tütarlapse väärikus. Tundmatu partneri ühiskonnaohtlikkus.

Suguhaigete võtmine kriminaalvastutusele suguhaiguste teadlikul levitamisel.

Sundravi.

POEGLASTELE

V KLASS

1. Tervishoid murdeas (Klassijuhatajatunni arvel)

Murdeiga – tähtis etapp inimese elus. Nooruki füüsiline arenemine, optimaalne kasv ja kaal. Skeleti ja muskulatuuri areng. Siseorganite areng. Sisesekreetsiooninäärmete mõju kasvule ja arengule. Suguline küpsemine. Sekundaarsete sugutunnuste tekkimine. Välised ja sisemised suguelundid.

Pollutsioon kui normaalne nähtus, selle olemus, algus, individuaalseid erinevusi, normaalne sagedus; abinõud sagedaste pollutsioonide vastu.

2. Murdeea ohud (Kehalise kasvatuse arvel)

Väärmehelikkus. Narkootilised ained ja nende põhitunnused. Alkohol ja tubakas kui narkootikumid. Suitsetamise ja alkoholi tarvitamisega kaasnevad hälbed: vaimse töövõime vähenemine, organismi vastupanuvõime nõrgenemine ja füüsilise jõu kahanemine.

Suitsetamise ja alkoholi mõju organismile tervikuna.

Tervisehäireid murdeas (ebakõla kasvu ja siseelundite arengu vahel, naha-
haigused).

Onanism, selle olemus ja võõrutamise meetodid.

VI – VIII KLASS

1. Tervishoid murdeas (Bioloogia arvel)

Murdeea põhitudused: sisesekretsiooninäärmete inetnsiivne tegevus, füüsiline ja psüühiline arenemine; suguline küpsus.

Aktseleeratsioon, sellest tulenevad ohud. Üldine ülevaade sigimisbioloogiast: sugunäärmed, sugurakud, viljastumine, loote arenemine ja lapse sünd.¹

Seksuaalfüsioloogilisi nähtusi (ereksioon, pollutsioon, ejakulatsioon, smeedma).

Onanismist võõrutamise meetodid.

2. Sõprus, armastus ja perekond (Nõukogude riigi ja õiguse aluste arvel)

Tütarlaste ja noormeeste vaheline sõprus ning seltsimehelikkus. Sugutungijakunemine, selle erinevused tütarlastel ja poeglastel. Isiklik ja vastastikune vastutustunne vastassoos suhtumisel. Austus ja armastus ema vastu. Austav ja lugupidav suhtumine tütarlastesse kui tulevastesse nasistesse ja emadesse.

Kriteeriumid armastus- ja armumistunde eristamiseks. Armukadedustunde tekkimine ja olemus.

Väärmehelikkus (üleolev suhtumine vastassoost kaaslastesse ja täiskasvanutesse, jämedused, ropendamine, toores käitumine). Tõeline mehisus ja selle avaldusvormid. Suguline karskus ja seksuaalsete tungide pidurdamine (aktiivne vaimne ja kehaline tegevus, hoidumine narkootikumidest, vaba aja õige sisustamine).

Enesekasvatuse vajalikkus ja võimalikkus; vaimne, kehaline ja sotsiaalne küpsus. Liiga varajase suguelu negatiivseid külgi.

3. Narkootilised ained ja tervis (Kehalise kasvatuse arvel)

Narkootilised ained ja nende põhitudused. Füsioloogiline toime organismile ja degradeeriv mõju isiksusele.

Alkoholi akuutne ja krooniline toime. Alkoholi mõju kasvualistele ja järeltulevale põlvkonnale. Alkoholi kahjulikkus kogu organismile. Alkoholi kuritarvituse sotsiaalsed tagajärjed.

Tubakas sisalduvate kahjulike ainete üldine iseloomustus. Nende mõju lähi- ja kaugtagajärjed tervisele.

Narkootiliste ainete osa suguvõime alanemisel.

¹ Käsitlus tugineb anatoomia, füsioloogia ja hügieeni kursuste teemale "Inimese organismi arenemine".

4. Vägistamine (Nõukogude riigi ja õiguse aluste arvel)

Vägistamise ohtlikkus ja tagajärjed. Grupiviisiline vägistamine. Karistused vägistamise eest.

5. Suguhaigused ja nende vältimine (Bioloogia arvel)

Suguhaiguste kui nakkushaiguste üldised tunnused, levikuteed ja esinemise iseärasused tänapäeval (haigete arvu suurenemine, haigestunute kontingendi noorenemine, kiire levik, ebatüüpilised tunnused).

Tähtsamad meil esinevad suguhaigused: süüfilis, gonorröa e. tripper, trihomonooos.

Suguhaiguste levikut soodustavad faktorid (linnastumine, varajane suguküpsus, kergemeelne suhtumine intiimkontaktidesse, perekondlike suhete nõrkus, lahutuste arvu kasv, alkoholi kuritarvitus).

Vajadus haigestumise kahtluse korral kohe pöörduda arsti poole. Iseravimise ja ravi hilinemise ohtlikkus.

Tõeliste tunnete ja vastutustunde tähtsus suguhaigustest hoidumisel.

XI KLASS

1. Ettevalmistus perekonnaeluks

Füüsilise, vaimse ja sotsiaalse küpsuse harmooniline tasakaal — vajalik eeldus perekonnaelu rajamiseks. Tasakaalutusest sugenevad ohud.

Sugutungi kujunemise soolised erinevused. Seksuaalne sättumus ja siht; selle kujunemine.

Hüperseksuaalse eaperioodi mõiste ja füsioloogiline tähendus. Vajadus pidurdada hüperseksuaalsust, vahendid ning teed selleks (vaimse ja füüsilise tegevuse tasakaalustamine, vaba aja õige sisustamine, hoidumine alkoholist ja maitseainetega liialdamisest, õige toitumisrežiim). Eroolilised unenäod, nende seostamatus kõlblusetusega.

Varajase suguelu kahjulikkus suguvõimele. Suguline karskus ja seksuaaltingide pidurdamine. Enesekasvatuse vajalikkus. Seksuaal-füsioloogilisi nähtusi (impotentsus, figriidsus, erektsioon, ejakulatsioon, menstruatsioon, smeegma, libiido, coitus) ja ühiskonnaohtlikke seksuaalperverssusi (homoseksualism, pedofiilia, ekshibitsionism).

2. Ettevalmistus perekonnaeluks

Perekond — ühiskonna algrakk. Perekonna planeerimine. Optimaalne aeg abiellumiseks. Tingimused perekonna loomiseks (vaimne, sotsiaalne ja füüsilise küpsus, materiaalne kindlustatus, iseloomude ja huvide sobivus). Armastus perekonnaliikmete vahel. Suguelu hingestamine ja õilistamine.

Isadustunne. Soolise instinkti väärastumine — isadusest loobumine. Vastutus suguelu tagajärgede eest. Isaduse tuvastamine. Isa ülesanded ja vastutus lastekasvatuse eest.

Abielu argipäev. Mehe ja naise kohustused perekonna vastu. Kohanemine. Abielulahutus. Põhjooni abielu tervishoiust ja naise tervishoiust (rasestumine, rasestumisest hoidumine, rasestumisvastased vahendid, aborti kahjulikkus naise tervisele).

Lastekasvatuse ühiskondlik tähtsus. Laste kohustused oma vanemate vastu.

3. Narkootilised ained ja tervis (Kehalise kasvatuse arvel)

Narkootiliste ainete (morfium, kokaiin, LSD, nikotiin, alkohol) üldine iseloomustus, nende füsioloogiline toime organismile ja degradeeriv mõju isikusele.

Alkoholi akuutne ja krooniline toime. Alkoholi negatiivne mõju sugurakkudele ning nende kaudu järglastele. Väärarengutega laste sünni soodustavad faktorid (kahjustavad töötingimused, ravimid, abordid, viirusnakkused, suitsetamine, alkohol).

Narkootiliste ainete mõju suguvõimele, selle alanemine.

4. Suguhaigused ja nende vältimine (Kehalise kasvatuse arvel)

Suguhaiguste mõiste. Suguhaiguste esinemisest tänapäeva maailmas (üldised tendentsid, haigete arvu suurenemine, nende kontingendi noorenemine, haiguste kiire levik).

Meil esinevad tähtsamad suguhaigused: süüfilis, gonorröa e. tripper, trihhomonoos. Välismaal esinevate suguhaiguste sissetoomise võimalikest ohtudest.

Võitlus suguhaigustega on ühiskonna ülesanne.

Süüfilis, selle tekitaja ja leviku teed. Süüfilise peiteaeg ja selle pikenedamise põhjused. Peitejärgus süüfilisse nakatatud inimese ohtlikkus. Süüfilise kulgu varajast kujul. Süüfilise esmane ja teisene staadium. Süüfilise tunnuste mitmekesisus. Õigeaegse arstliku kontrolli ja uuringu vajalikkus; varajase arstliku ravi tähtsus. Iseravimise ja ravi hilinemise ohtlikkus.

Süüfilise kolmas staadium, selle olemus, tagajärjed. Invaliidistumine. Süüfilis surma põhjusena. Kaasasündinud süüfilis. Süüfilisest hoidumine (juhuslikud vahekorrad, alkohol).

Haiguse krooniliseks muutumise võimalikkus.

Gonorröa e. tripper, selle tekitaja, nakkuse leviku teed. Peitejärg. Haiguse esmased tunnused meestel ja naistel. Gonorröa tagajärjedest.

Kuse-suguelundite trihhomonoos, selle tekitaja ning kulgemise iseärasused meestel ja naistel. Seos gonorröaga.

Suguhaiguste ühiskondlik ja isiklik profülaktika. Vastutustunne oma lähedaste eest. Tõeliste tunnete tähtsus. Tundmatu partneri ühiskonnaohtlikkus. Suguhaigete võtmine kriminaalvastutusele suguhaiguste teadlikul levitamisel. Sundravi.

Terminoloogiline vene-eesti sõnastik.

- Андрогения – androgiinia – meesnaisus, mõlemasugulisus, hermafroditism.
Аноргазмия – naise võimetus läbi elada orgasmid.
Гиперосексуальность – kõrgendatud seksuaalne aktiivsus.
Гомосексуальность – homoseksualism – loomuvastane seksuaalne kiindumus samast soost isikusse.
Дефлорация – defloratsioon – neitsinaha purustus, neitsilikkuse kaotamine.
Инцест – intsest – verepilastus, suguline vahekord lähedaste sugulaste vahel.
Клиитор – kliitor, kõdisti.
Койтус – coitus – suguihe.
Контрацептивы – rasestumisvastased vahendid.
Либи́до – libiido – suguiharus.
Менархе – esimene menstruaaltsükkel.
Мазохизм – masohhism – loomuvastane iharuslik tung ennast piinata lasta.
Мастурбация – masturbatsioon, onanism, käsikiimlus.
Менопауза – menopaus – kuupuhastuste lõplik kadumine.
Нарциссизм – nartsissism – haiglane eneseimetlus.
Оргазм – orgasm – iharuse kõrgpunkt suguihte ajal.
Перверзия – perverssus, loomuvastatus, pahalisus (eriti suguelu alal).
Петтинг – petting – seksuaalsed mängud, mis äratavad partneris erootilisi tundeid, kutsuvad esile orgasmid ilma suguihteta.
Порнография – pornograafia – nilbus kirjanduses või kunstis.
Пубертат – puberteet – murdeiga, suguküpseks saamise iga.
Садизм – sadism – sugulise lõbu tundmine teisele isikule füüsilise valu tekitamisest, iharuslik soov teisi piinata.
Сензитивность – sensitiivsus, ülitundlikkus.
Сублимация – sublimatsioon – seksuaalenergia ümberlülitamine mõnele vastuvõetavale sotsiaalsele kanalile.
Трансвестизм – transvestitsism – olukord, kus indiviid tunneb seksuaalset rahuldust vastassugupoole riiete kandmisest.
Транссексуализм – transseksualism – olukord, kus indiviid tunnetab teravalt oma sugulise identsuse mittevastavust, ületamatut soovi kuuluda teise sugupoole kuni soo ametliku vahetamiseni (koos morfoloogiliste sootunnuste vahetamisega).
Половой фетишизм – suguline fetisism – olek, kus sugulise erutuse, orgasmid, kutsuvad esile mingi ese, mis tavaliselt ei oma erootilist tähendust.
Фригидность – frigiidsus, sugukülmus (naistel).
Экстибиционизм – ekshibitsionism, haiguslik tung suguelundite või rindade avalikuks paljastamiseks.
Эрекция – erektsioon, jäigastumine – suguti, kõdisti, rinnanibude suuremaks ning kõvemaks pundumine.
Эрогенные зоны – erogeensed vöötmad – väljaspool suguelundeid olevad kehaosad, mille ärritus tekitab suguiha (hüüed, rinnad).
Эякуляция – ejakulatsioon, purse, seemnepurse sugutist.

PEREKONNAÕPETUS

SELETUSKIRI

Nõukogude ühiskond on sügavalt huvitatud majanduse ja kultuuri progressist, vaimsete väärtuste edasiandmisest järgmisele põlvkonnale, isiksuse igakülgselt ja harmoonilisest arengust ning püüab seetõttu igati tugevdada abielu ja perekonda, tõsta nende autoriteeti ja tähtsust. NLKP XXVII kongressil nenditi, et "tugev perekond on ühiskonna üks tähtsamaid alustugesid". Perekondade abistamist vaadeldakse kui meie ühiskonna arengu sotsiaalprogrammi tähtsaimat lõiku. 1981. a. märtsis võeti vastu NLKP Keskkomitee ja NSV Liidu Ministrite Nõukogu määrus "Abinõudest riikliku abi suurendamiseks lastega perekondadele", kus on ette nähtud ulatuslik vahendite kompleks perekonna tugevdamiseks. Ühtlasi kehtestati määrusega kõigis õppeasutustes, seejuures keskkooli vanemates klassides, kohustuslik perekonnaõpetuse kursus.

Kooli osa tulevaste perekonnainimeste kasvatamisel on seda olulisem, et kool mõjustab nii kainikuid, mürsikuid kui noorukeid. Noorukiiga on arenguetapp, mil noored inimesed õpivad üha iseseisvamalt lahendama paljusid probleeme. Nende probleemide lahendamise laad ja viis, samuti nende esmakordse lahendamise tase ja tulemused ei ole olulised mitte ainult indiviidile endale, vaid kogu ühiskonnale. Kool toetub selles töös kodule. Tulemused on saavutatavad siis, kui perekond ja kool töötavad käsikäes, üksteist täiendades. Sotsialistlik ühiskond taotleb noortes õigete arusaamade kujundamist armastusest ja perekonnaelust, demograafiliste probleemide sügavat mõistmist.

Eesti NSV koolidesse viidi perekonnaõpetuse fakultatiivkursus sisse 1980/81. õppeaastal 60-tunnise mahuga X ja XI klassis. Käesolevaks ajaks on õpetajad teinud mitmeid tähelepanekuid nimetatud aine õpetamisest ja esitanud ettepanekuid selle täiendamiseks.

Uus perekonnaõpetuse programm töötati välja seoses kodanikuõpetuse ainetsükli (VIII klassis kõlblusõpetus, IX klassis psühholoogia, X klassis perekonnaõpetus, XI klassis eetika) katselise õpetamise alustamisega mõnedes Eesti NSV üldhariduskoolides 1984. aastal.

1984/85. õppeaastast alates õpetatakse perekonnaelu eetikat ja psühholoogiat kohustuslikus korras kõigis Eesti NSV üldhariduskoolide IX ja X klassides 35 tunni ulatuses.

Et 1984. aastal ilmunud katse tarbeks koostatud programm (H. Kurm, Perekonnaõpetuse programm, Tallinn, 1984) ei suuna õpetajaid perekonnaelu

probleeme küllaldaselt seostama ja lahti mõtestama psühholoogiast ja eetikast lähtuvalt, soovitati õpetajatel kasutada 1980. aastal ilmunud perekonnaõpetuse fakultatiivkursuse programmi, millist sai kasutada valikuliselt, sest fakultatiivkursuse jaoks oli ette nähtud 60 tundi.

Käesolev programm suunab õpetajaid perekonnaõpetuse kursuse lähtepunktina kasutama marksistlik-leninlikku õpetust igakülgsest arenenud isiksuse kujunemisest. Sissejuhatavas osas soovitatakse lahti mõtestada K. Marxi ja Fr. Engelsi teostes esitatud seisukohad abielu ja perekonna seoste ajaloolise arengu seaduspärasustest. Pidepunkte kursuse sissejuhatusele ja paljude teemade käsitlemisele annavad N. Krupskaja, A. Makarenko ja V. Suhhomlini tööd perekonnainimese kasvatamisest.

Õpilase enesetunnetuse, enesehinnangu ja enesekasvatuse suunamisel soovitatakse kasutada kodanikuõpetuse ainetetsikli raames ilmunud psühholoogia ja eetika programme ning õpikuid. Perekonnaõpetuse kursuse eesmärgiks on õpetada noori tunnetama ning hoidma kodu ja püsiva perekonna väärtust, sīgava emotsionaalse sideme vajalikkust kõigi perekonnaliikmete vahel. Perekonnaõpetuse kursuse ülesandeks on 1) kujundada noorte veendumusi, kõlbelis-esteetilisi tundmusi, õiget suhtumist perekonda kui sotsialistliku ühiskonna olulisse lülisse, 2) anda uut ja vajalikku teavet perekonnaelu olulistes valdkondades, 3) aidata kujundada oskusi ja vilumusi, mis on tarvilikud perekonnaeluks. Perekonnaõpetus peaks aitama noortel luua oma kodu, mõista oma osa tulevase abikaasana, lapsevanemana, kasvatajana. Ta peaks kaasa aitama vastutustunde kujunemisele perekonna ja kodu suhtes, mis väljenduks vastavas käitumises ja tegudes. Oskamatus suhelda oma abikaasaga, psühholoogiline kirjaoskamatus suhetes partneri ja järglastega, kõlbeline kasvatamatus, madal kultuuritase toovad perekonnas vältimatult kaasa konflikte kuni lahutuseni välja.

Perekonnaõpetuse kursus on orienteeritud noorukitele, kes vanuseliste, sooliste ja individuaalsete iseärasuste tõttu on ühelt poolt veel tugevasti seotud oma perekondadega, lähtuvad seal omandatud kogemustest, teiselt poolt aga suhtlevad ühä intensiivsemalt eakaaslastega, eriti vastassoolistega, valmistudes seega juba täiskasvanueluks, oma perekonna loomiseks. Nii ongi kursuses peetud vajalikuks ka nooruki psühhofüüsilise arengu üldiste seaduspärasuste ja suhtlemisprobleemide käsitlemist.

Perekonnaõpetus peaks aitama noortel mõista oma osa tulevikus lapsevanema ja kasvatajana. Perekondliku kasvatuse põhialuste käsitlemine on vajalik juba seepärast, et kujundada noortes pedagoogilist kultuuri ja vältida laste (eriti esimese lapse) kasvatamist katse ja eksituse teel. Programm annab kõige olulisema ka perekonna juriidiliste ja hügieeniliste küsimuste valdkonnast. Perekonnaeluks ei ole vaja mitte ainult teadmisi, vaid ka oskusi ja vilumusi. Abiellujail ei piisa ainult elementaarsetest oskustest, vaid noored peavad perekonnas elades planeerima, arvestama, võtma vastu otsuseid, olema vastutavad, tulema toime keeruliste olmeprobleemide lahendamisega. Seetõttu on pere-

konnaõpetusse ette nähtud ka praktilised tööd, mida viiakse läbi õpetaja juhendamisel vastavate programmilõikude käsitlemisel. Õpetaja arvestab arengutaset, nende perekondade mikrokliimat ja vastavalt sellele käsitleb programmis ettenähtud teemasid.

Seksuaalkasvatuse teemade läbitöötamisel võib kutsuda õpilastega vestlema erialaspetsialiste — günekolooge ja seksolooge.

Seksuaalsuhteid puudutavad teemad on ette nähtud käsitlemiseks neidudele ja noormeestele eraldi.

Seksuaalkasvatuse probleeme tuleb lastevanematele kindlasti enne selgitada kui õpilastele koolis.

Perekonnaõpetuse õpetamine toimub tihedas koostöös teiste ainete õpetajatega, eelkõige kolleegidega, kes annavad psühholoogiat ja eetika aluseid, ent samuti kirjandust, ühiskonnaõpetust, bioloogiat, kehalist kasvatust, tööõpetust ja tervishoiu eriprogrammi. Seoste loomine nende ainete vahel on hädavajalik perekonnaõpetuse programmi täitmiseks.

Perekonnaõpetuse käsitlemine eeldab ka koostööd lastevanematega. Asudes nimetatud ainet õpetama, on tingimata vaja läbi viia lastevanemate koosolek, kus emasid-isasid tutvustatakse perekonnaõpetuse kursuse eesmärki- de ja sisuga. On soovitatav, et perekonnaõpetuse probleeme käsitletak- silektooriumides ja rahvaulikoolides, kus lektoritena esineksid spetsialistid oma erialalt. On mõeldav ja meie koolides ka läbi proovitud lastevanemate kasu- tamine lektoritena, diskussioonidest osavõtjatena perekonnaõpetuse tundides koolis.

Temaatiline näidisplaan tundide jaotamiseks

Nr.	Teema	Tundide arv
	Sissejuhatus.	1
	Perekonnaõpetuse eesmärgid ja ülesanded.	
1.1.	Inimene, perekond, kollektiiv, ühiskond, isiksus.	2
1.2.	Isiksuse aktiivsus ja suhtumiste süsteem; vajadused, motiivid, huvid, ideaalid, maailmavaade, veendumused, elu eesmärgid. Inimese tundmused ja elamused. Ealised iseärasused isiksuse kujunemisel. Väärtuste ja normide süsteemi kujunemine.	2
1.3.	Isiksus, enesetunnetus, eneschinnang. Temperament, võimed, iseloom. Enesekasvatus. Isiksus ja perekond. Perekond ühiskonna algrakukesena. Perekonna mõju isiksuse kodanikutunnetuse, aktiivse eluhoiaku ja ühiskondliku aktiivsuse kujunemisele.	2

1.4	Noorte kohustused perekonna suhtes. Austus ema, isa ja vanavanemate vastu, Noorte kohustused nooremate perekonnaliikmete eest hoolitsemisel. Noorte suhted neid ümbritsevate inimestega — sõprade, naabrite, sugulastega. Perekonna mõju igakülgset arenenud isiksuse kujunemisele.	2
2.1	Nooruki suhted eakaaslastega. Inimestevaheliste suhete kõlbelis-psühholoogilised aspektid. Suhtlemisoskus. Konfliktide vältimine ja lahendamine. Noortevaheliste suhete iseärasused.	2
2.2	Suhted vastassoost noortega. Tutvumine. Suhete loomine. Noormehe eneseväarikus. Neju eneseväarikus. Naiselikkus.	2
2.3	Armumine. Armastus kui kõrgeim inimtundmus.	1
2.4	Armastus ja seksuaalsuhted.	1
2.5	Truudus ja armukadedus. Usaldus, avameelsus ja ausus perekonnas kui heade suhete ning isiksuse arengupotentsiaalide maksimaalse edendamise tagatis.	2
3.1	Abielu ja perekond. Partneri valik ja abielu sõlmimine. Abieluvalmidus. Psüühilised ja sotsiaalsed eeldused abiellumiseks.	2
3.2	Noore perekonna iseärasused.	1
3.3	Rollide jaotumine. Paindlik rollitäitmine. Võrdsus, privaatsus ja identsus (enesetunnetus). Tavalisemad konfliktide põhjused esimestel abielu-aastatel. Konfliktidest ja raskustest ülesaamise teed.	2
4.1	Perekonnasuhete alused. Perekonna psühhosfäär. Eetilised, emotsionaalsed ja seksuaalsed suhted perekonnas.	1
4.2	Abikaasade sobivus. Momendivajadused ja realistlikud tulevikulootused. Abielu argipäev. Tööjaotus. Perekonna eelarve. Vaba aeg.	3
4.3	Perekonnasuhete hälvete võimalikke põhjusi. Abielulahutus.	1
5.1	Perekond ja lapsed. Perekonna planeerimine.	1
5.2	Ettevalmistus uue perekonnaliikme vastuvõtuks. Last ootava naise hoidmine.	1
5.3	Lapse arengu seaduspärasused.	1
5.4	Lapse arengut mõjutavad tegurid. Vanema isiksuse mõju lapse arengule.	1

5.5	Vanemate omavaheliste suhete mõju laste arengule.	1
6.1	Perekond kasvatajana.	1
	Laste vaimne ja kehaline arendamine.	1
	Oskus mõista last, olla tema sõbraks.	
6.2	Lastesõim ja -aed ning perekond.	1
7.1	Perekonna olme.	1
	Perekonna kultuur.	
7.2	Töökasvatus perekonnas.	1
	Korraldamata koduse elu negatiivsed tagajärjed.	

IX KLASS

17 tundi

1. Sissejuhatus

Perekonnaõpetuse eesmärk ja ülesanded. Ettevalmistus perekonnaeluks. Perekonnaõpetuse seos teiste õppeainetega. Perekonna ajalooline areng. Nõukogude perekond kui kommunistlike suhtumiste, sotsialistliku elulaadi kujundaja, uue põlvkonna kasvataja, isiklike ja ühiskondlike huvide ühitaja.

A i n e t e v a h e l i s e d s e o s e d: Ühiskonnaõpetus – sotsialistlik elulaad. (Perekond sotsialistlikus ühiskonnas.)

1.1. Inimene, perekond, kollektiiv, ühiskond, isiksus. Temperamentitüübid ja iseloom. Enesetunnetus, enesehinnang, enesekasvatus.

1.2. Isiksuse aktiivsus ja suhtumiste süsteem.

Isiksuse suhtumine ümbritsevasse maailma, tema vajadused, motiivid, huvid, ideaalid, maailmavaade, veendumused ja elu eesmärgid. Inimese tundmused ja elamused. Isiksuse kujunemise ealised iseärasused. Erinevused noormeeste ja neidude tunnetuslikes kalduvustes ja huvides, emotsionaalsete reaktsioonide sisus ja ilmingutes. Väärtuste ja normide süsteemi kujunemine.

1.3. Isiksus, enesetunnetus, enesehinnang. Temperament, võimed, iseloom. Enesekasvatus. Isiksus ja perekond. Isiksuse ja perekonna vastastikused mõjud. Perekond ühiskonna algrakukesena ja isiksuse iseloomu põhialuste kujundajana. Perekonna mõju isiksuse kodanikutunnetuse, aktiivse eluhoiaku ja ühiskondliku aktiivsuse kujunemisele.

1.4. Noorte kohustused perekonna suhtes. Noorte kohustused nooremate perekonnaliikmete eest hoolitsemisel. Noorte suhted neid ümbritsevate inimestega – sõprade, naabrite, sugulastega.

A i n e t e v a h e l i s e d s e o s e d: Ühiskonnaõpetus – sotsialistlik elulaad. (Võitlus sotsialismile võõraste tavade ja traditsioonide, väikekodanlike ilmingute, tarbijaliku ellusuhtumise vastu; sallimatu suhtumine sotsialistlikest kõlblusnormidest kõrvalekaldumisse.)

2.1. Nooruki suhted eakaaslastega. Noorte eelisorientatsioon koduvälisele keskkonnale. Sõprus kui psüühilise läheduse, ühiste huvide, eesmärkide, elamuste ja vastastikuse usalduse ilming.

Inimestevaheliste suhete kõlbelis-psühholoogilised aspektid. Suhtlemis- oskus. Konfliktide vältimine ja lahendamine.

2.2. Suhted vastassoost noortega. Tutvumine, suhete loomine.

Noormehe eneseväarikus. Mehelikkus käitumises, enesevalitsemine, lugupidav käitumine kaasinimeste suhtes. Välimuse osa mehelikkuses. Meeldiv noormees. Võimalike mudelite rohkus. Neiu eneseväarikus. Naiselikkus, selle võlu. Tagasihoidlikkus, häbelikkus. Meeldiv neiu. Võimalike mudelite rohkus.

2.3. Armumine. Selle tekke mehhanismid. Enda tunnete ja ideaalide projitseerimine teisele inimesele, kahe inimese vaheliste suhete ülilihtsustamine. Armumine partneri väheste või üheainsa omaduse hinnanguna väheste kohtumiste põhjal. Armunute käitumiskultuur: taktitunne, delikaatsus. Vastutus enda ja partneri eest. Sõprade taktitundeline ja mõistev suhtumine armunutesse. Püsivate ja muutuvate suhete positiivsed ja negatiivsed küljed. Ühepoolne armumine.

Armumise ülekasvamine armastuseks. Armastus kui hingelis-emotsionaalsetest ja erootilis-seksuaalsetest komponentidest koosnev kõrgeim inimitunne. Vastastikune austus, usaldus, kohuse- ja vastutustunne. Valmisolek ühise õnne nimel millestki loobuda. Õrnus ja tähelepanelikkus. Andestamine. Armastuse erinev avaldumine noormeestel ja neidudel. Noorte vajadus hingelise läheduse ja mõistmise järele. Armunute suur kasvatuslik mõju teineteisele. Armastustunde läbielamise väärtus isiksuse arengule.

2.4. Armastus ja seksuaalsuhted.

Varajaste seksuaalsuhete ohtlikkus ja vältimine. Seksuaalsete tungide pidurdamise teed. Enesevalitsemine. Alkoholist, nikotiinist ja teistest meele- mürkidest hoidumine. Premaritaalne rasedus. Oht nakatuda suguhaigustesse juhuslike vahekordade puhul. Seksuaalsuse neurofüsioloogilised alused. Seksuaalse vahekorra eeldused: isiksuse sotsiaalne küpsus, vastastikune armastus, mõlema partneri vastutustunne. Seos perekonna loomisega. Seksuaalvahekorra erinev psüühiline läbielamine poiste ja tütarlaste poolt.

2.5. Truudus ja armukadedus. Usaldus noorte suhetes. Oskus konflikte ületada. Truudus partneri isiksuse individuaalsust piiramata. Usaldus, avameel- sus ja ausus kui heade suhete ning isiksuse arengupotentsiaalide maksimaalse edendamise tagatis. Armukadedus, asjatu kahtlustamine ja teise isiksuse "omandamispuue" kui sagedased konfliktide põhjustajad.

3.1. Abielu ja perekond.

Partneri valik ja abielu sõlmimine.

3.2. Noore perekonna iseärasused.

3.3. Rollide jaotumine. Paindlik rollitäitmine ja rollide vahetamise proovimine. Erinevate rollide täitmine kui enesetunnetuse ja teise inimese tundmaõppimise vahend. Võrdsus isiksuse vaba arengu, spontaansuse ja entusiasmi tagatisena. Inimese vajadus omaette olla. Omaetteolemise vajalikkus enesetunnetuseks, oma identsuse ja arengupotentsiaali säilitamiseks ja uuendamiseks. Hea enesetunnetus eneseusalduse suurenemise tagatisena.

4.1. Perekonnasuhete alused. Nõukogude perekond ja tema juriidilised alused.

Nõukogude abielu- ja perekonnaseadusandluse ülesanded. Perekonnaõiguse printsiibid. Tähtsamad perekonnaõiguse allikad. NSV Liidu konstitutsioon. "NSV Liidu ja liiduvabariikide abielu- ja perekonnaseadusandluse alused". NLKP Keskkomitee ja NSV Liidu Ministrite Nõukogu 1981. a. määrus "Abinõudest riikliku abi suurendamiseks lastega perekondadele".

Nõukogude riigi hoolitsus perekonna eest. Mehe ja naise juriidilise võrdõiguslikkuse tagamine. Hoolitsus ema ja lapse eest. Meditsiiniline teenindamine, tagamine elamispinnaga. Majanduslik toetus, autasustamine, aunistused emale.

Abielu sõlmimise kord ja tingimused. Abikaasade õigused ja kohustused. Abielu lõppemine (surma, lahutuse tõttu). Abielu kehtetus. Vanemate ja laste õiguste ning vastastikuste kohustuste tekkimise alused. Vanemate õigused ja kohustused laste kasvatamisel. Alimendid. Lapsendamine. Eestkoste ja hoolduse seadmine alaealiste üle. Lastevanemate vastutus alaealiste ühiskonnastase käitumise eest. Vanemlike kasvatusõiguste äravõtmine ja taastamine. Täisealiste laste kohustus ülal pidada ja hoolitseda oma töövõimetute vanemate eest.

Suhted mehe ja naise sugulastega. Suhted oma vanematega, ämma ja äia. Põhjustest, mis tingivad ämma ning äia ja minia (väimehe) vahelisi lahkkelisid. Avameelsed arvamusevahetused normaalsete suhete kujundamisel. Mõlemapoolse viisakuse ja taktitunde vajalikkus. Abikaasa osa oma vanemate ja abikaasa vahelistes suhetes. Tülide vältimise võimalused.

Laste suhted vanavanematega. Vanavanemad kasvatajatena.

Perekonna psühhosfäär.

Abieluline kohanemine, seda soodustavad ja takistavad asjaolud. Emotsionaalne kõrgseis ja kõrgendatud nõudlikkus. Meie-tunde teke. Abikaasaks olemine kui armastuse arengu uus etapp isiksustevahelistes suhetes. Ühiste väärtushinnangute süsteemi kujunemine. Teineteise huvide, maitsete ja harjumuste

arvestamine. Vastastikuste suhete eetika. Vastastikune austus. Teineteise mõistmine, hoolitsemine, kohuse- ja vastutustunne teiste perekonnaliikmete eest. Partneri tööalastesse jm. muredesse ja rõõmudesse suhtumine. Õppimise, kvalifikatsiooni tõstmise ja vaba aja sisustamise probleemid esimestel abieluaastatel. Lahusolek ühe abikaasa õpingute või sõjaväeteenistuse tõttu.

Eetilised, emotsionaalsed ja seksuaalsed suhted perekonnas. Seksuaalelu psühholoogilised ja füsioloogilised aspektid. Seksuaalelu eetilised aspektid: teineteise usaldamine, arvestamine, egoismi ületamine, seksuaalelu harmoonia taotlemine. Abielukonfliktid ja seksuaalharmoonia häirumine.

Seksuaalfunktsioon kui füsioloogiline funktsioon, mille optimaalne talitus koos psüühilise sobivusega tagab harmoonilise kooselu vaimselt ja füüsiliselt terve naise ja mehe vahel. Mehe ja naise seksuaalpsühholoogilised erinevused. Suguelu hügieen. Suguhaigused ja nendest hoidumine. Suguhaiguste tagajärjed. (Eraldi poistele ja tütarlastele.)

Rasedusest hoidumine. Abort ja selle võimalikud tagajärjed. Mehe ja naise vastustus sellekohase otsuse langetamisel. Lastetus kui mõlema abikaasa ühine mure. Impotentsus, frigiidsus ja anorgasmia. Abieluväliste suhete põhjused ja tagajärjed. Suitsetamise ja alkoholi kahjulikkus.

Vajadus meditsiiniliste ja sotsiaalpsühholoogiliste konsultatsioonide järele.

4.2. Abikaasade sobivus. Väärtusorientatsioonide sarnasus. Mehelikkuse ja naiselikkuse harmooniline sobitamine. Teineteise tundmaõppimine ja kaaslaste isikupära arvestamine ning tunnustamine. Vajadus väljendada kõnes armastust ja hellust. Oma ja kaaslaste isikusest ning kalduvustest lähtuva reaalselt võimaliku kooselu tuleviku planeerimine. Vajadus loobuda soovist kaaslast oma malli järgi muuta.

Abielu argipäev. Tööjaotus perekonnas vastavalt perekonna vajadustele ja abikaasade võimalustele. Individuaalsete kalduvuste ja soovide arvestamise vajadus tööjaotusel.

Abikaasade sissetulek perekonna majandusliku alusena. Omaette elamis-pind. Ühise majapidamise loomine. Mõlema abikaasa kõigi sissetulekute teadmine kui vastastikuse usalduse näitaja. Abikaasade sissetulek kuulub perekonnale tervikuna. Perekonna eelarve ja selle koostisosad. Materiaalsete ja kultuuriliste tarvete rahuldamine. Ühine kulutuste planeerimine ja tarvete rahuldamise järjekord perekonnas. Laste ja vanemate taskuraha. Raha kogumine suuremateks ostudeks, reisimiseks jne. Kokkuhoidlikkus ja selle kujundamine. Laste osavõtt perekondliku eelarve planeerimisest kui "majandushariduse" algus.

4.3. Perekondlik kliima, selle faktorid. Tavalisemad konfliktide põhjused esimestel abieluaastatel. Enesearmastus, iseloomude sobimatus, võitlus perepeaks olemise eest. Alkohool perekonna lõhkujana. Konfliktidest ja raskustest ülesaamise teed.

Põhjused, mis viivad abielulahutuseni. Nende vältimise võimalusi ja tingi-

musi. Perekonna konfliktide psühhoterapeutiline profülaktika. Abielulahutuse mõjust abikaasadele ja lastele.

A i n e t e v a h e l i s e d s e o s e d: Nõukogude riigi ja õiguse alused. NSV Liidu majandusliku ja sotsiaalse arenemise planeerimine. (Nõukogude riigi osa ühiskonna sotsiaalse homogeensuse edasisel tugevdamisel, isiksuse igakülgse arengus.)

5.1. Perekond ja lapsed. Lapsed kui abieluline väärtus. Normaalse perekonna loomulik soov saada last. Perekonna planeerimine. Lapse sünniaja reguleerimine, mis tagab optimaalsed tingimused tema kasvamiseks. Abikaasade psüühiline valmisolek lapse saamiseks. Korterite olemasolu. Lastesünni liigse edasilükkamise negatiivsed mõjud: tervise võimalik halvenemine, tarbimisvajaduste suurenemine — soovitud laste arvu realiseerimata jäämine.

5.2. Last ootav perekond. Abielupaari ettevalmistus emaks ja isaks saamiseks. Rasedus kui naise loomulik seisund. Mehe reageerimine rasedusele. Naise psüühika muutused raseduse ajal ja nende arvestamine mehe poolt. Nõuded, mida naine peab eriti arvestama raseduse ajal. Tervislikud eluviisid terve lapse sünni tagatisena. Alkoholi ja nikotiini kahjulikkus. Ettevalmistus uue perekonnaliikme vastuvõtuks.

Perekondlike suhete muutumine ja rikastumine seoses laste kasvatamisega. Elustiili ja harjumuste muutumise vajadus seoses lapse sünniga. Rollijaotuse uued aspektid. Kõrgendatud tähelepanelikkus noore ema suhtes kui abikaasade tundmiste säilitamise tingimus. Perekonnaliikmete vastastikune mõistvus ja abi. Lapse mõju vanemate isiksuse arengule. Vanemate psüühilis-emotsionaalse sfääri rikastamine seoses laste kasvatamisega.

5.3. Lapse arengu seaduspärasused.

I m i k u i g a. Imikuea üldine iseloomustus. Pideva emotsionaalse kontakti vajadus emaga kui lapse normaalse arengu eeldus. Pikaajalise (üle 4 kuu kestva) põhikasvatajast lahusoleku ohtlikkus. Hügieeniliste harjumuste kujundamine.

Imiku päevarežiim. Imiku hooldamine. Uni. Imiku toitmine. Rinnaga toitmise eelised. Imiku kehaline, vaimne, sotsiaalne areng. Sagedasemad tervisehäired imikueas. Kuidas hooldada haiget last.

M a i m i k u i g a. Maimikuea üldine iseloomustus. Maimiku kehalise, vaimse ja sotsiaalse arengu üldised jooned. Tegevused, mäng. Mänguasjad. Maimiku hooldamine ja kasvatamine.

K o o l i e e l i k. Koolieelse ea üldine iseloomustus. Füüsiline, vaimne, kõlbline, esteetiline ja sotsiaalne areng. Tegevused koolieelses eas. Lapse tööharjumuste kujundamine. Ettevalmistus kooliks. Lapsepõlv kui järgneva arengu alus.

K a i n i k u i g a. Kainikuea üldine iseloomustus. Kehaline, vaimne, kõlbline ja sotsiaalne areng. Esteetiline kasvatus. Õppimine kui keskne tegevus. Töökasvatus kainikueas.

M ü r s i k u i g a. Puberteet, selle iseloomulikud jooned. Anatoomilised ja füsioloogilised muutused. Tung iseseisvusele. Konfliktid ja vastuolud murdeas. Kõrgendatud emotsionaalsus ja meeleolude muutlikkus. Enesekasvatuse tekkimine. Murdealiste huvid, õppimine ja töö. Seksuaalkasvatus.

5.4. Lapse arengut mõjutavad tegurid.

Perekondlik kliima. Tegurid, mis muudavad lapseõlve õnnelikuks või õnnetuks. Harmoonilised vanematevahelised suhted kui laste kasvatamise tähtis tingimus. Lastevanemate nõuete ühtsus. Lahkarvamuste lahendamine laste kasvatamise küsimustes. Lastega suhtlemine. Laste vaimse ja emotsionaalse kontakti vajalikkus. Teine laps perekonnas. Vanemate osa lastevaheliste suhete kujundamisel.

Kasvatajate isiklik eeskuju ja autoriteet. Autoriteet, mis põhineb laste austusel ja usaldusel. Väärautoriteet — ülemäärasel liberalismil, vägivald, distantsil põhinev autoriteet. Kord ja režiim perekonnas. Mängu osa kasvatamisel. Töökasvatus perekonnas. Ühine tegevus ja vaba aja veetmine. Perekonna traditsioonid.

Ergutused ja karistused kasvatases. Nende psüühiline ja pedagoogiline väärtus. Ergutuste liigid ja nende kasvatustlik toime. Füüsiliste karistuste lubamatus. Ergutuste ja karistuste mõju sõltuvalt last ja vanemat ühendavate emotsionaalsete sidemete iseloomust ja tugevusest. Liigse ranguse ja karmuse ohtlikkus, samuti liigse vabaduse ja töökohustuse puudumise kahjulikkus. Järjekindlus lapse kasvatamisel.

Sagedamini esinevad kasvatusevad. Nende tekkimise põhjused. Kasvatuse raskused ja nendest ülesaamine. Raskestikasvatatavad lapsed. Nende kohtlemise eripära.

5.5. Lastevanemate valmisolek kasvatuseks. Psüühiline valmisolek vanemlike funktsioonide täitmiseks. Psühholoogia, eetika, esteetika, pedagoogika põhialuste tundmise vajadus. Lastevanemate vajadus enesekasvatuseks ja enesekontrolliks.

Isa ja ema vastastikune austamine, arvestamine, usaldamine; töökus, optimism, kõlblus. Vanemate isiklik eeskuju ja autoriteet.

6.1. Perekond kasvatajana. Vaimne, kõlbeline, töö-, esteetiline ja kehaline kasvatus perekonnas. Vanemate ülesanded seksuaalkasvatases.

Vanemate oskus mõista last, olla tema sõbraks.

6.2. Lastesõim ja -aed ning perekond. Laste ettevalmistamine eelkooliasutusse panemiseks. Kontakti vajadus lastevanemate ja lasteasutuste töötajate vahel. Laste käitumise tundmaõppimine suhtlemises teiste laste ja kasvatajatega kui oluline tingimus, et kujundada temas oskusi ja vilumusi eluks ja tööks kollektiivis. Lastevanemate osavõtt lastekollektiivi elust, kasvatustest üritustest. Vajadus tunda laste sõpru ja suhtlemine nendega.

A i n e t e v a h e l i s e d s e o s e d: Nõukogude riigi ja õiguse alused. Kõlbelised ja õiguslikud suhted nõukogude perekonnas; perekondlike suhete kultuur; perekonna osa sirguva põlvkonna kasvatamisel.

7.1 Perekonna olme.

Esteetiline tajumine ja maitse kujundamine. Esteetilised nõuded, mida peab arvestama kodus. Kodu otstarbekas sisustamine. Hubasus ja mugavus kui perekonda tugevdav tegur. Kord ja puhtus kodus. Mood. Standardid. Omavalmistatud esemed. Kunsti osa perekonnas. Kodune raamatukogu. Fono-teek. Kirjandus, kujutavad kunstid, muusika. Televisiooni ja raadio kasutamine. Perekonnaliikmete omavaheliste suhete esteetika. Esteetilised aspektid perekonna traditsioonides, kommetes. Eneseharimise võimalused olme erinevates sfäärides.

7.2. Töökasvatus perekonnas.

Iga perekonnaliikme osavõtt majapidamistööst. Töökasvatus perekonnas. Laste rakendamine olmetöös. Nädalalõpu koristustööd, suurpuhastused, korteri remont jne. Lastele ratsionaalsete töövõtete õpetamine õmblemises, kudumises, meisterdamises, kodumasinat kasutamisel. Korraldamata koduse elu negatiivsed tagajärjed.

A i n e t e v a h e l i s e d s e o s e d: Ühiskonnaõpetus. Kommunistliku ühiskonna inimese kasvatamine. Kommunistlik moraal. Kõrge sotsialistliku ühiskonna vaimse kultuuri järjekindel tõus ja isiksuse arendamine.

Praktilised tööd (valikuliselt).

1. Koostada üheks nädalaks kolme-neljaliikmelise perekonna eelarve.
2. Koostada abielu alguseks hädavajalike esemete nimekiri.
3. Tutvuda vastsündinu varustusega (toitumiseks vajalikud esemed, pesu, medikamendid).
4. Imiku hooldamisega seotud tegevused.
5. Pedagoogiliste situatsioonide analüüs perekonnas.
6. Konfliktituatsioonide analüüs perekonnas.
7. Laste töö analüüs perekonnas (erinevates vanuseastmetes).
8. Intervjuu teemadel: Miks meie abielu on õnnelik?
Mida on tarvis õnnelikuks abieluks?
Mis viis meid lahutuseni?

Referaadid.

1. Kaasaja perekonna olulised jooned.
2. Ühiskonna abi perekonnale.
3. Meeldiv noormees.
4. Meeldiv neiu.
5. Suhted vanematega noorukieas.
6. Truudus ja armukadedus noorte suhetes.
7. Milliseid rahvakombeid pulmades tasub säilitada?

8. Alkohol – perekonnaelu lõhkuja.
9. Alkoholi mõju järglastele.
10. Esmaabi väikelapsega juhtuvate õnnetuste puhul.
11. Minu ettevalmistus ema (isa) ülesannete täitmiseks.
12. Vanemate osa laste füüsilises kasvatuses.
13. Kuidas me veedame perekonnas koos vaba aega.
14. Minu nooremate vendade-õdede mängud.
15. Lahutuste põhjused.

Ekskursioonid.

Tervishoiumuuseumi.

Lastekaupluse.

Mööblinäitusele.

Lastepäevakodusse (võimaluse korral).

Perekonnaseisuaktide büroosse.

KIRJANDUS

- NSV Liidu majandusliku ja sotsiaalse arengu põhisuunad aastaiks 1986–1990 ning ajavahemikuks kuni 2000. aastani. – Tallinn, 1986.
- A m b o s, M. Lapse seksuaaltervishoid. – Tln., 1971.
- Ealine ja pedagoogiline psühholoogia. – Tln., 1982.
- E b b e r, I. Õpilase psüühika ja kodune kasvatus. – Tln., 1982.
- Eesti NSV abielu- ja perekonnakoodeks: Kommenteeritud väljaanne. – Tln., 1974.
- Emale-isale. Nõuandeid lastevanematele. – Tln., 1968.
- H a r t s e v, A., A l e k s e j e v a, V. Elulaad. Moraal. Kasvatus. – Tln., 1980.
- H y n i e, J. Noorukist meheks. – Tln., 1962.
- G r a s s e l, H. Miks kurejutud?: Seksuaalkasvatusest lapse- ja noorukieas. – Tln., 1970.
- J ä n e s, H. Allakäiguspiraal: Joomarlusest. – Tln., 1978.
- J ä n e s, H. Poiss ja tüdruk. – Tln., 1983.
- K a d a s t i k, H. Vestlus noorukitele. – Tln., 1970.
- K e r a, S. Enesekasvatus ja selle juhendamine perekonnas. – Tln., 1982.
- Kodusest kasvatusest. – Tln., 1967.
- Koduse kasvatuse küsimusi: Kogumik artikleid laste kasvatamisest kodus. – Tln., 1958.
- K o e m e t s, E., T a m m, L., E l a n g o, A., I n d r e, K. Psühholoogia ja pedagoogika alused: Õpik keskkoolile. – Tln., 1972.
- K o o k, E. Tütarlapsest sirgub naine. – Tln., 1965.
- K r u t e t s k i, V. Kooliõpilaste õppe- ja kasvatuspsühholoogia käsiraamat õpetajatele ja klassijuhatajatele. – Tln., 1979.
- Mida lugeda perekonnaõpetusest. Kirjandusnimestik 10.–11. klassile.
- Õesti NSV Kultuuriministeerium. Eesti NSV Riiklik Laste- ja Noorteraamatukogu. – Tln., 1984.
- M u d r i k, A. Kasvatusest vanemas koolieas. Tln., 1981.
- N i k i t i n a, L., N i k i t i n, B. Meie ja meie lapsed. Tln., 1984.
- S u h h o m l i n s k í, V. Kirjad pojale. – Tln., 1983.
- А з а р о в Ю. П. Семейная педагогика. – М., 1982.
- А ф а н а с ъ е в а Т. М. Семья. Книга для учащихся старших классов. – М., 1985.

- Барский В. Культура добрых отношений. — В кн.: Культура семейных отношений. М., 1980.
- Белела Р. В., Богданович Л. А., Шибеева А. Н. Гигиенические советы вступающим в брак. — М., 1980.
- Воспитательные возможности семьи: Сборник научных трудов./Под ред. А. Н. Низовой. — М., 1981.
- Изменение положения в семье. — М., 1977.
- Исследования по качеству брака: Проблемы семьи, V. — Тарту, 1982.
- Колесов, Д. Д. Беседы о половом воспитании. — М., 1980.
- Кон И. С. Психология юношеского возраста: Проблемы формирования личности. Учебное пособие для пединститутов. — М., 1979.
- Культура семейных отношений. — М., 1980.
- Мадорский Л. Р. Музыка начинается в семье. — М., 1982.
- Орлов Л. Семья, дом, квартира. — М., 1981.
- Раншбург Й., Поппер П. Секреты личности. М., 1983.
- Саенко О. П. Бюджет советской семьи. — М., 1983.
- Семья и общество. — М., 1982.
- Соловьев Н. Я. Семья в социалистическом обществе. — М., 1981.
- Соловьев Н. Я. Брак и семья сегодня. — Вильнюс, 1977.
- Тимошенко Л. Н. Воспитание старшеклассниц. — М., 1983.
- Харчев Л. Г., Мацковский М. С. Современная семья и ее проблемы. — М., 1978.
- Харчев Л. Г. Брак и семья в СССР. — М., 1979.
- Хрипкина А. Г., Колесов Д. В. Девочка — подросток — девушка. — М., 1981.
- Хрипкина А. Г., Колесов Д. В. Мальчик — подросток — юноша. — М., 1982.
- Черняева Е. А. Нравственные основы формирования брачно-семейных отношений. — Рига, 1982.
- Этика и психология семейной жизни. Под ред. Н. В. Гребенникова. Пробное пособие для учителя. — М., 1984.
- Юнда И. Ф., Скрипкин Ю. Х., Марялис Е. Д. Поговорим откровенно. — М., 1979.
- Яковлев В. Ф. Молодые люди в браке. — М., 1983.

SISUKORD

TERVISHOIUPROGRAMM	3
PEREKONNAÕPETUSE PROGRAMM	22



Министерство просвещения Эстонской ССР. Программы для общеобразовательных школ. Личная гигиена и здравоохранение. Этика и психология семейной жизни. На эстонском языке. Таллин, "Valgus". Toimetajad I. Pikas ja A. Haljamaa, Tehniline toimetaja E. Sagris. Korrektorid M. Kurik ja A. Veskimeister.
НК.

Laduda antud 02.04.86. Trükkida antud 16. 05. 86. Formaat 60x84/16. Trükipaber nr. 2. Kiri Press Roman. Ofsettrükk. Tekst on laotud kirjastuses ladurikirjutil. Tingtrükipoognaid 2,09. Tingvärvitõmmiseid 2,09. Arvestuspoognaid 2,40. Trükiarv 4000. Tellimuse nr. 2503. Hind 5 kop. Kirjastus "Valgus", 200090 Tallinn, Pärnu mnt. 10. Trükikoda "Pärnutrükk", 203600 Pärnu, Ringi t. 1.

5 kop.