

5. klass INIMESEÕPETUS Aine maht: 1 tundi nädalas, 35 tundi aastas

ÕPETAMISE KOKKULEPE

Õpetaja, lapsevanem ja õppija teevad koostööd, et leida parimad võimalused enastjuhtiva õppija kujundamiseks. Kõik õpetajad kasutavad oma tundides lõimitud (sh digipädevuste) ja elulähedast õpet, õpetavad teadlikult õpistrateegiaid, sh lugemisstrateegiaid lugemisoskuse toetamiseks. Kõik õpetajad väärtustavad ja arvestavad õppija individuaalsust.

ÕPPEAINE EESMÄRGID

1. Väärtustab tervist, tervislikku eluviisi ja keskkonda ning mõistab eluviisi ja keskkonna mõju tervisele.
2. Kirjeldab, millised kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeas, aktsepteerides nende individuaalsust.
3. Kirjeldab, mis on füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis, ning arvestab tervisliku eluviisi komponente igapäevaelus.
4. Kirjeldab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske ja väärtustab tervislikku elu uimastiteta; demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest.
5. Teab, kuidas toimida ohuolukorras, oskab õpituatsioonis abi kutsuda ning valdab esmaabivõtteid.
6. Kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks.

ÕPITULEMUSED

ÕPPESISU sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm õppetegevused

TERVIS

- Kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt.
- Teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu, kehapiikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet.
- Nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele.
- Eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi.

Alateemad

- Tervise olemus: füüsiline/ vaimne/ sotsiaalne tervis
- Tervisenäitajad
- Tervist mõjutavad tegurid
- Hea ja halb stress
- Keha reaktsioonid stressile
- Pingete maandamise võimalused

Tegevused tunnis

- Klassiarutelu mõistete avamiseks.
- Praktiline ülesanne - oma pikkuse, kaalu, pulsi määramine (sh kehamassiindeks).

• Väärtustab oma tervist.	• Rühmatöö. Stressi tekitavad olukorrad, stressi kehalised ja vaimsed reaktsioonid, stressiga toimetuleku tõhusad viisid.
KESKOND JA TERVIS	
• Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast. • Eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks. • Kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.	Alateemad • Tervislik elukeskkond • Tervislik õpikeskkond • Tervis heaolu tagajana
TERVISLIK ELUVIIS	
• Oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus. • Koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest. • Kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid. • Selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega. • Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid. • Oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest. • Hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses.	Alateemad • Tervisliku eluviisi komponendid • Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted • Toitumist mõjutavad tegurid • Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid • Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted • Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine • Uni/ une olulisus Tegevused tunnis • Oma uneharjumuste analüüs. • Plakat "Hea une saladus".

MURDEIGA JA KEHA MUUTUSED

- Kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega.
- Aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda.
- Teab, et murdeiga on varieeruv ning igaühel oma arengutempo.
- Teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.

Alateemad

- Murdeiga inimese elukaares
- Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeeas
- Kehaliste muutuste erinev tempo murdeeas
- Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine
- Suguline küpsus ja soojätkamine

Tegevus tunnis

- Klassiarutelu mõistete avamiseks.

TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE

- Toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumisest.
- Selgitab, miks on normid, sh liiklusseadus kohustuslik kõigile ning järgib neid.
- Toob näiteid meediaga seotud ohtudest.
- Kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele.
- Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.
- Suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest.
- Väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.

Alateemad

- Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues
- Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; Iseenda vastustus
- Vahendatud suhtlemine
- Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides
- Valikud ja vastutus seoses uimastitega
- Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele

Tegevused tunnis

- Klassiarutelu mõistete avamiseks.
- Arutelu või rühmatöö. Kas ja millega noored riskivad?
- Tabeli täitmine. Turvaline käitumine kodus, tänaval, koolis.
- Tutvumine kooli kodukorraga. Millised punktid kodukorras aitavad tagada turvalisust (füüsiline, vaimne, sotsiaalne).

HAIGUSED JA ESMAABI

- Toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist.
- Demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid, teab, kust otsida vajaduse korral abi.
- Oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi.
- Teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest.
- Kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral.
- Teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste).
- Nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada.
- Väärtustab enda ja teiste inimeste elu.

Alateemad

- Levinumad laste ja noorte haigused.
- Nakkus- ja mittenakkushaigused.
- Haigustest hoidumine.
- HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS. Esmaabi põhimõtted.
- Esmaabi erinevates olukordades.
- Käitumine õnnetusjuhtumi korral.

Tegevused tunnis

- Klassiarutelu mõistete avamiseks.
- Kätlemise mäng. HIV ja teiste nakkuslike haiguste leviku mõistmiseks.
- Rühma- ja seejärel klassi ühine töö. Tervist toetavad ja haigestumist ennetavad tegevused.