

INIMESEÕPETUSE AINEKAVA

põhikooli 5.klassile

1. Õpieesmärgid

5. klassi õpilane:

Põhikooli inimeseõpetusega taotletakse, et õpilane tunneb ja väärtustab isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemist järgmistes valdkondades:

- enesekohased ja sotsiaalsed oskused;
- füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne areng;
- tervis ja tervislik eluviis;
- turvalisus ja riskikäitumise ennetamine;
- üldinimlikud väärtused: ausus, hoolivus, vastutustunne ja õiglus.

2. Õppesisu - 35 tundi.

2.1 Tervis - 7 tundi.

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

2.2 Tervislik eluviis - 6 tundi.

- 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.

2.3 Murdeiga ja kehalised muutused - 5 tundi.

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

2.4 Turvalisus ja riskikäitumine - 6 tundi.

- 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.

2.5 Haigused ja esmaabi - 5 tundi.

- 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.

2.6 Keskkond ja tervis - 6 tundi.

Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.

3. Õpitulemused

5. klassi õpilane:

- 1) kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt;
- 2) teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet;
- 3) nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;
- 4) eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi;
- 5) väärtustab oma tervist ja tervislikku eluviisi kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;
- 6) selgitab, kuidas on toitumine seotud terviseiga; teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;
- 7) oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;
- 8) hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses;
- 9) kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega;
- 10) aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda;
- 11) teab, et murdeiga on varieeruv ning igaühel oma arengutempo;
- 12) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.
- 13) selgitab, miks liikluseeskiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida;
- 14) teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning kuidas abi kutsuda;

- 15) nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele;
- 16) suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;
- 17) väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist;
- 18) demonstreerib õpitu olukorras, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus;
- 19) kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile;
- 20) väärtustab mitmekesist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.
- 21) teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;
- 22) kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral;
- 23) teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpitu olukorras lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste);
- 24) nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada; väärtustab enda ja teiste inimeste elu.

4. Hindamine

- Jooksev
- Kokkuvõttev (poolaasta, aasta)

Jooksva hindamise puhul õpilasel peab olema mitte vähem kui 3 jooksvat hinnet, mille alusel moodustab poolaasta lõplik hinne.

Jooksev hindamine sisaldab:

- Hinded suulise vastuse eest
- Hinded kirjaliku küsitluse alusel
- Töö vihikute kontroll
- Kontrolltöö
- Loov töö

Igal poolaastal viiakse läbi üks kontrolltöö.

Aastahinne tuleneb kahe koondhindest.

Hindamiskriteeriumid

5	Teab ja iseloomustab teemat, praktilises tegevuses ilmneb omandatu iseseisev ja loov rakendamine, seletab ja kasutab kontekstis mõisteid.
4	Esineb väiksemaid eksimusi, praktilises tegevuses jääb mõnel määral puudu iseseisvusest.
3	Õpilane vajab juhendamist ja suunamist, on tüüp vigad.
2	Saab õpilane, kelle suulises vastuses (esituses), kirjalikus töös on olulisi puudusi ja eksimusi. Õpilane teeb rohkesti sisulisi vigu, ei suuda teadmisi rakendada ka suunamise ja juhendamise korral.
1	Töö tegemata jätma.

5. Õppekirjandus

- Kersti Lepik Tervist, tervis! 5.klassi inimeseõpetuse õpik. Koolibri 2012 a.
- Kersti Lepik Tervist, tervis! 5.klassi inimeseõpetuse töövihik. Koolibri 2012 a.

6. Õppevahendid

- IKT
- Pildid
- Tekstid
- Filimid