

Inimeseõpetuse ainekava

põhikooli 5.klassile

1. Õpieesmärgid:

- õpib väärtustama oma ja teiste tervise erinevaid aspekte;
- õpib väärtustama tervislikku eluviisi;
- õpib tundma ennast erinevates suhtlusolukordades ning püüab arvestada kaaslastega;
- väärtustab tervislikku toitumist;
- mõistab liikumise vajadust ja püüab jälgida õiget rühti;
- mõistab muredega kaasnevaid muutusi;
- väärtustab hügieeni vajalikkust;
- tunneb nakkushaigusi ja mittenakkuslikke haigusi;
- teab, oskab ja tahab hoiduda haigustest;
- teab ja oskab anda esmaabi õnnetusjuhtumite korral;
- oskab luua tervisliku õpikeskkonna;
- mõistab müra kahjulikkust tervisele

2. Õppesisu – 35 tundi

2.1 TERVIS – 4 tundi.

Tervise mõiste ja olemus. Tervist mõjutavad tegurid. Tervise näitajad.

2.2 TERVISLIK ELUVIIS – 11 tundi.

Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid. Tervislik päeva- ja nädalamenüü. Kehaline aktiivsuse tähtsus igapäevaelus. Tervistava kehalise aktiivsuse vormid ja põhimõtted. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Enesetestimine seos kehalise aktiivsusega. Karastamine. Päevakava ning töö puhkuse vaheldumine. Uni.

2.3 MURDEIGA JA KEHALISED MUUTUSED – 4 tundi.

Murdeiga inimese elukaares. Kehalised muutused. Emotsionaalsed muutused. Suhtumine kehasse ja keha eest hoolitsemine. Suguline küpsus ja soojätkamine.

2.4 TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE – 7 tundi.

Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ja meedia mõju iseenda vastutus. Vahendatud suhtlemine. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused. Uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele. Valikud ja vastutus seoses uimastitega.

2.5 NAKKUSED JA ESMAABI – 7 tundi.

Nakkushaigused. Mittenakkushaigused. Käitumine õnnetusjuhtumite korral. Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Koduapteek.

2.6 KESKKOND JA TERVIS – 2 tundi.

Tervislik elukeskkond.

Tervislik õpikeskkond. Keskkonna hoidmine. Tervis heaolu tagajana.

Õppetegevused:

Loengud (ka välislektoritelt), õppevideod, loovtööd, referaat, ettekanded, arutelud, rühmatööd, ettekanded, töö õpikuga (õppida eristama olulist), rollimängud, situatsioonide lahendused, väitlused, koostöös kooli medõega esmaabi praktiline õpe, vaba vestlus tunnis.

3. Õpitulemused:

- oskab jälgida enda tervislikku seisundit. Tunneb oma keha.
- teab väärtustada tervise erinevaid aspekte.
- tunneb ja tagab tervist mõjutavaid aspekte.
- väärtustab hügieeni ja karastamise tähtsust.
- väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse.
- õpib tundma end erinevates vaimse pinge olukordades.
- mõistab positiivse keskkonna vajalikkust inimese arenguks.
- oskab toituda tervislikult ja seda väärtustada.
- oskab teha järeldusi enda toitumisharjumuste põhjal.
- tahab ja püüab väärtustada füüsilist tegevust.
- väärtustab tervislikku eluviisi. Teab kehalise tegevuse tervislikku mõju.
- oskab hinnata olukordi.
- mõistab murdeea eripära ja sellega kaasnevaid muutusi.
- tahab hoida puhtust ja väärtustab hügieeni vajalikkust.
- oskab hoiduda traumadest. Teab ja oskab anda esmaabi erinevates olukordades.
- teab millest koosneb koduapteek.
- oskab toimida, käituda keskkonnasõbralikult.
- tunnetab oma kohta inimeste hulgas.
- mõistab narkootiliste ainete negatiivset toimet ning tahab hoiduda proovimast tervist kahjustavaid aineid.
- suudab kontrollida oma emotsioone.
- oskab õnnetusi vältida, oskab abistada.
- teab, kuidas tuleb tegutsema erinevates olukordades.
- teab, kuidas hoiduda nakkuslikest ja mittenakkuslikest haigustest.
- väärtustab hügieeni.
- väärtustab tervislikku keskkonda ja -eluviisi.
- oskab seostada tervist paljude eluvaldkondadega.
- teab, mõistab ja käitub tervist säästvalt.
- mõistab, et ta on ise vastutav.

4. Hindamine

- Jooksev
Jooksva hindamise puhul õpilasel peab olema mitte vähem kui 3 jooksvat hinnet, mille alusel moodustab veerandi lõplik hinne. II kooliastmes hinnatakse kõiki osaoskusi kas eraldi või lõimitult. Igal veerandil viiakse läbi mitte rohkem kui üks kõiki osaoskusi haarav kontrolltöö.
Jooksev hindamine sisaldab:
 - Hinded suulise vastuse eest
 - Hinded kirjaliku küsitluse alusel
- Kokkuvõttev (poolaasta, aasta)
Igal õppeveerandil saab õpilane tagasisidet kas suulise või kirjaliku sõnalise hinnangu või hinde vormis kõigi osaoskuste kohta.
Aastahinne tuleneb kahe poolaasta koondhindest.

Hinnatavate tööde liigid ja järelevastamise võimalused:

- Teemajärgsed kokkuvõtvad tööd (kontrolltöö, test, töölehed, loovtööd).
- Rühmatööd (osavõtt, aktiivsus, tulemused).
- Ettekanded (sisu, vormistus, esitus).
- Kodused ülesanded (kirjalik, suuline – jutustamine, analüüs, uurimustöö).
- Iseseisvad tööd õpikuga, tööjuhendiga, õppevideo analüüs.

Järelevastamine toimub kokkuleppel õpetajaga esimesel võimalusel.

Seos läbivate teemadega

Õppekava läbivad teemad	Aspektid
1. Elukestev õpe ja karjääri planeerimine	Mõista elukestva õppe tähtsust ja osata planeerida oma karjääri. Tervisliku elustiili väärtustamine. Toimetulek erinevatel eluetappidel.
2. Keskkond ja jätkusuutlik areng	Loodus kui tervisklik süsteem. Väärtustab keskkonda ja jätkusuutlikku arengut. Aitab luua ja hoida tervislikku keskkonda. Ökoloogiline ellusuhtumine.
3. Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus	Kodanikualgatus ja vastutus. Väärtustab kodanikualgatus ja ettevõtlikkust. Teab ja väärtustab erinevate rahvuste traditsioone. Koostöö ja rahvusvahelised kokkulepped konfliktsituatsioonide lahendamisel.
4. Kultuuriline identiteet	Isik kui oma kultuuri esindaja. Kultuurilise identiteedi väärtustamine. Isiku õigused ja kohustused. Erinevad kultuurid ja tolerantsus. Euroopa ja teiste maailmajagude tervisekultuuri mõju Eestile
5. Teabekeskkond	Vajaliku informatsiooni otsimine ja kasutamine. Kriitiline suhtumine infosse. Orienteeruda kaasaegses teabekeskkonnas.
6. Tehnoloogia ja	Mõista innovatsiooni tähtsust.

innovatsioon	Skype ja eestlased. Massimeedia väärtuste mõju noortele.
7. Tervis ja ohutus	Tervislik eluviis. Õige kasvatus. Ohutu liiklemine. Mõista tervise ja ohutuse tähtsust. Traumade ennetamine, ohutu liiklemine ja oskus anda esmaabi.
8. Väärtused ja kõlblus	Pidada oluliseks üldinimilikke ja ühiskondlikke väärtusi. Kultuurne käitumine. Etiket.

5. Õppekirjandus:

- V klassi inimeseõpetuse õpik *Tervist, tervist!* Kersti Lepik. 2. ümbertöötaud ja täiendatud trükk, Tallinn, 2012, Koolibri
- *Tervist, tervist!* 5.klassi inimeseõpetuse õpetajaraamat, Kersti Lepik, Tallinn, 2007, Koolibri
- Inimeseõpetusealased õppematerjalid veebilehel <http://www.koolielu.ee>.
- *Tervise ABC tulevastele meistritele ja mitte ainult ...*, Pantšenko, Vitali, 2005.
- *Röövli rahnu Martin. Parunid & Vonid*, Taska Productions, Amrion, 2005. VHS, DVD. Kestvus 1 tund 15 minutit.
- Tartu Ülikooli tervisekasvatuse lehekülg <http://www.ut.ee/tervis>.
- Terviseportaal <http://www.inimene.ee>.
- *Tervisedendus koolis*, Eesti Tervisekasvatuse Keskus, A.Kasmel, M. Maser, K. Lepp, M. Kiipus, R. Adlas, E. Eik jt, Tallinn 2002
- *Alkoholismi ja narkomaania ennetamise käsiraamat*, M. Kiipus, A. Neuman, E. Heldna, R. Adlas jt, Teine, täiendatud ja muudetud trükk, Tallinn 2005

6. Õppevahendid:

- DATA projektor ja puutetahvel
- videod
- internetivõimalused
- esitlused
- tabelid
- voldikud
- jms.