

INIMESEÕPETUSE AINEKAVA

põhikooli 5.klassile

1. Õpieesmärgid

Inimeseõpetuse eesmärk on toetada õpilase sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut, õppides ennast tundma, vastutustundlikult oma suhteid kujundama, olema terviseteadlik, aus, hooliv ja õiglane.

II kooliaste laiendab mina-käsitlust ning keskendub eakaaslaste mõju teemadele, mis selles vanuseastmes oluliseks muutuvad. Arendatakse varasemast põhjalikumalt sotsiaalseid oskusi, sh kehtestavat käitumist uimastite vm riskikäitumisega seotud olukordades.

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

1. Tervis

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

2. Tervislik eluviis

- 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.

3. Murdeiga ja kehalised muutused

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

4. Turvalisus ja riskikäitumine

- 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.

5. Haigused ja esmaabi

- 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.

6. Keskkond ja tervis

- Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.

3. Õpitulemused

5. klassi lõpetaja:

- 1) teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, toob näiteid;
- 2) toob näiteid, kuidas meedia abil saab suurendada inimeste kehalist aktiivsust ja kuidas eelarvamused mõjutavad igapäevasuhtlust;
- 3) selgitab, kuidas enesehinnang kujuneb ja selgitab enda erinevate omaduste arendamise võimalusi;
- 4) toob näiteid enda positiivsete omaduste kohta ja näiteid, milliste tagajärgedeni võivad erinevad otsused viia;
- 5) nimetab murdeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi;
- 6) selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust ja tervise tähendust ja seda mõjutavaid tegureid;
- 7) seostab ettevõtlikkust tulevase tööeluga;
- 8) näeb ühe probleemi lahendamise erinevaid võimalusi;
- 9) kirjeldab, kuidas kaaslased võivad mõjutada otsustamist ja millest suhtlemine koosneb;
- 10) teab, et tal on õigus öelda „ei“, ja demonstreerib õpituatsioonis „ei“ ütlemist oma tervise kaitsel ja õiguste eest seismisel;
- 11) toob näiteid hoolivast, ausast, õiglasest ja vastutustundlikust käitumisest ja näiteid turvalisest suhtlemisest igapäevaelus, sh internetis ning lahendab õpituatsioonis teemakohaseid probleeme;
- 12) demonstreerib õpituatsioonis sotsiaalsete oskuste tõhusat kasutamist ja kuidas oma tundeid empaatilisel ja suhteid tugevdavalt väljendada;
- 13) eristab mitteverbaalseid ja verbaalseid suhtlemisvahendeid ning analüüsib nende vastastikuseid seoseid;
- 14) selgitab konflikti häid ja halbu külgi, valib õpituatsioonis konflikti lahendamiseks sobiva käitumisviisi, kirjeldab tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahendusviise;

- 15) lahendab loovalt ja koostöiselt probleeme ja toob esile erinevate lahenduste eelised ning puudused;
- 16) toob näiteid meediaga seotud ohtudest ja selgitab meedia mõju inimese käitumisele ja suhetele;
- 17) mõistab vastutust oma sõnade ja tegude eest, sh sotsiaalmeedias;
- 18) teab, mis on autoriõigused ja et need on seadusega kaitstud, selgitab, miks peab autoriõigusi järgima ja mida võib endaga kaasa tuua autoriõiguste eiramine;
- 19) otsib, leiab ja esitab usaldusväärsetest allikatest tervise teemalist infot, järgides autoriõigusi;
- 20) teab, mis on eelarvamused ja stereotüüpsed hoiakud, tunneb need ära ja toob näiteid eelarvamuste mõjust igapäevaelus;
- 21) seostab peamisi tervisenäitajaid inimese tervisliku seisundiga (nt unekvaliteet, stress, kehatemperatuur, pulss, kehamassiindeks);
- 22) toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumisest;
- 23) demonstreerib õpitu olukorras esmaabivõtteid, teab, kust otsida vajaduse korral abi;
- 24) kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele;
- 25) demonstreerib õpitu olukorras, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.

4. Hindamine

- Kujundav
- 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
- Loovtöö

Igal poolaastal viiakse läbi üks kontrolltöö või 2-3 lühikesed tööd / testid.

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, 2018
- Kersti Lepik Tervist, tervis! 5.klassi inimeseõpetuse töövihik. Koolibri, 2018

6. Õppevahendid

- IKT
- Pildid
- Tekstid
- Filmid