

## Inimeseõpetuse ainekava V klassile

### 1. V klassi inimeseõpetusega taotletakse, et õpilane:

tunneb ja väärtustab isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemist järgmistes valdkondades:

- 1) enesekohased ja sotsiaalsed oskused
- 2) füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne areng
- 3) tervis ja tervislik eluviis
- 4) turvalisus ja riskikäitumise ennetamine
- 5) üldinimlikud väärtused: ausus, hoolivus, vastutustunne ja õiglus

### 2. Tundide arv: 1 nädalatundi, kokku 35 tundi õppeaastas

### 3. Kasutatav õppekirjandus

- 1) Õpik K. Lepik „Tervist, tervis“ Koolibri 2012
- 2) Töövihik K. Lepik „Tervist, tervis“ Koolibri 2012

### 4. Kasutatavad lisamaterjalid:

- 1) „Kuidas edendada elanike tervist ja ennetada haigusi. 65 ideed kohaliku tasandi organisatsioonidele“ Tervise Arengu Instituut 2015
- 2) „Esmaabi käsiraamat“ K-kirjastus 2001
- 3) Noorteveeb [www.amor.ee](http://www.amor.ee)
- 4) inimeseõpetuse Ühingu veebileht [www.inimeseopetus.eu](http://www.inimeseopetus.eu)
- 5) Murdeea teabeprogramm „Noored naised omavahel“ (slaidiesitus CD-l)

### 5. Teema ja orienteeruv tundide arv

#### 5.1. Tervis (kuni 5 tundi)

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

#### Õpitulemused

Õpilane:

- 1) kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt;
- 2) teab enda põhilisi tervisenäitajaid ning oskab mõõta ja hinnata kehakaalu, kehapikkust, kehatemperatuuri ning pulsisagedust;
- 3) nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;
- 4) kirjeldab üldisi stressi tunnuseid ja stressiga toimetuleku võimalusi

#### 5.2. Tervislik eluviis (kuni 7 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.

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;
- 2) kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;
- 3) teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;
- 4) oskab plaanida oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;
- 5) väärtustab tervislikku eluviisi.

### 5.3. Murdeiga ja kehalised muutused (kuni 7 tundi)

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

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega;
- 2) aktsepts oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda;
- 3) teab, et murdeiga on varieeruv ning igapäev on oma arengutempo;
- 4) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.

### 5.4. Turvalisus ja riskikäitumine (kuni 7 tundi)

Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervisele ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastutus. 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.

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;
- 2) selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida;
- 3) teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning oskab abi kutsuda;
- 4) mõistab meedia kaudu suhtlemisel ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;
- 5) demonstreerib õpituatsioonides, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ning teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetus, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamise ja suhtlusoskus;
- 6) kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele;
- 7) väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.

### 5.5. Haigused ja esmaabi (kuni 7 tundi)

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

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus ja mittenakkushaigusi;
- 2) teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;
- 3) kirjeldab, kuidas hoida ära õnnetusjuhtumeid ning kuidas ennast ja teisi abistada õnnetusjuhtumite korral;
- 4) teab, kuidas ohuolukorras turvalistelt käituda ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik, päikesepiste jm);
- 5) nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid kasutada

### 5.6. Keskkond ja tervis (2 tundi)

Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.

## **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus ja tehiskeskkonnast;
- 2) toob näiteid tegurite kohta, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust; kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.

## **6. Hindamine:**

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava taotletavate õpitulemustele.

Õpitulemuste hindamisel kasutatakse sõnalisi hinnanguid ja numbrilisi hindeid. Hindamise põhiülesanne on toetada õpilase arengut, et kujuneks positiivne minapilt ja adekvaatne enesehinnang.

Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ega väärtusi. Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

- 1) selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja omavahelisi seoseid
- 2) selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega
- 3) eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ning tunnuseid lähtuvalt õpitulemustest
- 4) demonstreerib faktide, mõistete ning seaduspärasuste tundmist lähtuvalt õpiülesannete sisust

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

- 1) rakendab teoreetilisi teadmisi praktiliselt õpituatsioonis
- 2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis
- 3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus