

Ainekava

Õppeaine: Inimeseõpetus

Klass: 5. klass

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

5. klassi lõpetaja:

- 1) teab, et ühiskond mõjutab inimest tervikuna, sealhulgas ka tervisekäitumist ja suhtlemist;
- 2) mõistab, et murdeea arengutempo on erinev, aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja keha eest hoolitsemise vajadust;
- 3) väärtustab tervist, tervislikku eluviisi ja keskkonda ning mõistab eluviisi ja keskkonna mõju tervisele;
- 4) on loov ja ettevõtlik;
- 5) teab, kuidas leida usaldusväärseid terviseinfo allikaid, ja teab, kust terviseprobleemi korral abi küsida.
- 6) Mõistab, et murdeea arengutempo on erinev, aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja keha eest hoolitsemise vajalikkust. On iseseisev otsustaja, seostab otsuseid tagajärgedega. Teab, et „ei“ ütlemine on võimalus seista oma õiguste eest.
- 7) Mõistab meediast tulenevaid ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest .
- 8) Teab, mis on riskikäitumine, teab riskikäitumist ennetavaid ja soodustavaid tegureid ja riskikäitumise mõju inimese tervisele. Mõistab enda valikute tagajärgi.

Õppekirjandus: Kersti Lepik õpik Tervist, tervis! Ja sama autori töövihik

Õppesisu 1 tundi nädalas, kokku 35 tundi

Teema: Tervis, selle liigid. Stress. (11 tundi)

Õppesisu	Taotletavad õpitulemused	Märkused (läbivad teemad, lõiming, IKT, muudatused võrreldes eelmise õppekavaga, metoodika)
Tervise liigid Tervise olemus Tervise aspektid: füüsiline, vaimne, sotsiaalne tervis. Tervist mõjutavad tegurid - eluviis, pärilikkus, keskkond, tervishoid. Mõõdetavad ja hinnangulised tervisenäitajad. Stress Stressiga toimetulek. Tervislik eluviis.	• nimetab tervist mõjutavaid füüsilisi, vaimseid ja sotsiaalseid tegureid • nimetab mõõdetavaid ja hinnangulisi tervisenäitajaid; • selgitab, kuidas erinevad tervisetegurid tervist mõjutavad. • mõistab reklaamide eesmäärke, • eristab arvamust faktist Toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks, soodustavad kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist. Toob näiteid, kuidas meedia abil saab suurendada inimeste kehalist aktiivsust. Selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust.	

Tervist toetavad tegevused: tervist toetav toiduvalik, füüsiline aktiivsus, uni ja puhkus. Turvaline elukeskkond (sh meedia) ja tervislik eluviis Keha eest hoolitsemine (karastamine ja hügieen).		
---	--	--

Teema: Murdeiga ja sellega kaasnevad muutused. (8 tundi)

Õppesisu	Taotletavad õpitulemused	Märkused (läbivad teemad, lõiming, IKT, muudatused võrreldes eelmise õppekavaga, metoodika)
Murdeiga elukaares Murdeea olulisus Murdeea füüsilised ja emotsionaalsed, vaimsed ja sotsiaalsed muutused. Igaühel oma tempo. Toimetulek muutustega. Suguline küpsus ja soojätkamine. Viljastumine, rasedus, lapse sünd. Muutustega seonduvate kehaosade ja elundite nimetused ja toimimise põhimõtted, sh sugurakkude valmimise seos lapsesaamise võime ja seksuaalsusega.	Nimetab murdeeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi. Toob näiteid erinevast arengutempost murdeeas.	

Positiivne suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine		
--	--	--

Teema: Turvalisus ja riskikäitumine. (10 tundi)

Õppesisu	Taotletavad õpitulemused	Märkused (läbivad teemad, lõiming, IKT, muudatused võrreldes eelmise õppekavaga, metoodika)
Riskikäitumine ja selle liigid (sh terviseriskid). Ohutus kodus, koolis, avalikus ruumis, sh tule-, vee- ja elektriohutus. Riskikäitumist ennetavad ja soodustavad tegurid. Reeglite ja normide vajalikkus. Usaldusväärsed infoallikad.	Toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumises: Selgitab, miks on normid, sh liiklusseadus kohustuslik kõigile ning järgib neid. Toob näiteid meediaga seotud ohtudest Teab, mis on autoriõigused ja et need on seadusega kaitstud, miks peab autoriõigusi järgima ja mida võib endaga kaasa tuua autoriõiguste eiramine.	

Infootsing (sh tervise teemaline) usaldusväärsetest infoallikatest Internet, selle turvaline kasutus. Interneti ohud ja võimalused. Uimastid Uimastite kahjulik mõju tervisele, otsustele ja käitumisele. Tervislikud valikud. Illeegaalsed ja legaalsed uimastid. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seotud riskid tervisele. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused (sh sotsiaalsed toimetulekuoskused vägivalla ja uimastiennetuses). Oskus öelda "ei".	Otsib, leiab ja esitab usaldusväärsetest allikatest tervise teemalist infot, järgides autoriõigust. Kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele.	
---	---	--

Teema: Haigused ja esmaabi (6 tundi)

Õppesisu	Taotletavad õpitulemused	Märkused (läbivad teemad, lõiming, IKT, muudatused võrreldes eelmise õppekavaga, metoodika)
Haigused: nakkus- ja mittenakkushaigused, viirushaigused. Haigestumise põhjused. Haigestumise vältimise viisid. Õnnetused. Õnnetuste vältimine. Esmaabi. Abi kutsumine. Tervis - inimese väärtuslikem vara.	Toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist. Demonstreerib õpistuatsioonis esmaabivõtteid, teab, kust otsida vajaduse korral abi.	