

Inimeseõpetuse ainekava 5.klass

Õpitulemused

- 1) kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt;
- 2) teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapiikkust, 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.
- 6) oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;
- 7) koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest;
- 8) kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;
- 9) selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega;
- 10) kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut;
- 11) teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;
- 12) oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;
- 13) hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses;
- 14) väärtustab tervislikku eluviisi.
- 15) kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega;
- 16) aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda;
- 17) teab, et murdeiga on varieeruv ning igaühel oma arengutempo;
- 18) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.
- 19) kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;
- 20) selgitab, miks liikluseeskiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida;
- 21) teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning kuidas abi kutsuda;
- 22) nimetab meediast tulenevaid riske oma

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 elukaares.

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.

käitumisele ja suhetele;

23) suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;

24) väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist;

25) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toime-tulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus;

26) kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile;

27) väärtustab mitmekesist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.

28) oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi;

29) selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega;

30) teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;

31) kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral;

32) teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste);

33) nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas Esmaabi põhimõtted.

Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral.

34) väärtustab enda ja teiste inimeste elu.

35) kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukohta loodus- ja tehiskeskkonnast;

36) eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks;

37) kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.

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.