

Inimeseõpetuse ainekava. 5klass. „Tervis“.

Õpilane:

- 1) väärtustab enda ja teiste positiivseid iseloomujooni ja omadusi ning sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikana;
- 2) väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet ning kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus: üksteise aitamist, jagamist, hoolitsemist ja koostööd;
- 3) kirjeldab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske ja väärtustab tervislikku elu uimastiteta; demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest;
- 4) kirjeldab, millised kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeas;
- 5) kirjeldab enesehinnangu parandamise ning enesekontrolli tegemise võimalusi ja tähtsust igapäevasuhetes, väärtustab inimeste erinevusi ning oskab teisi arvestada;
- 6) kirjeldab ja selgitab konfliktide võimalikke põhjusi ning oskab eristada tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahenduse viise; demonstreerib õpituatsioonis, kuidas aktiivselt kuulata ja kehtestavalt käituda;
- 7) väärtustab tervist ja tervislikku eluviisi ning arvestab tervisliku eluviisi komponente igapäevaelus;
- 8) teab, kuidas toimida ohuolukorras, ning oskab õpituatsioonis abi kutsuda;
- 9) kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema elukeskkonna turvaliseks ja tugevdavad tervist.

Kuu	Õpitulemus	Õppesisu	Kohustuslik hindamine (viis ja vahendid) Обязательное оценивание	Märkused (õpikeskkond, läbivad teemad, lõiming, üldpädevused)
september	1) kirjeldab füüsilist, vaimset ja	I. Tervis (4t.).		Pädevused:

	<p>sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt;</p> <p>2) teab enda põhilisi tervisenäitajaid ning oskab mõõta ja hinnata kehakaalu, kehapikkust, kehatemperatuuri ning pulsisagedust;</p> <p>3) nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;</p> <p>4) kirjeldab üldisi stressi tunnuseid ja stressiga toimetuleku võimalusi</p>	<p>Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid. Hea ja halb stress. Kehareaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.</p>		<p>Kultuuri ja väärtuspädevus. Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Enesemääratluspädevus. Suhtluspädevus.</p> <p>Lõiming: Loodusained.</p> <p>Läbivad teemad: Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus.</p>
oktoober	<p>1) oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;</p> <p>2) kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;</p> <p>3) teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;</p> <p>4) oskab plaanida oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;</p> <p>5) väärtustab tervislikku eluviisi.</p>	<p>II. Tervislik eluviis (5t.). Tervisliku eluviisi komponendid. Tervisliku toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid. Kehalise aktiivsuse vormid ja põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.</p>		<p>Pädevused: Kultuuri ja väärtuspädevus. Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Enesemääratluspädevus. Suhtluspädevus.</p> <p>Lõiming: Loodusained.</p> <p>Läbivad teemad: Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus.</p>
November-detsember	<p>1) kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega;</p> <p>2) aktseptib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda;</p> <p>3) teab, et murdeiga on varieeruv ning igaühel on oma arengutempo;</p>	<p>III. Murdeiga ja kehalised muutused (6t). Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keh</p>		<p>Pädevused: Kultuuri ja väärtuspädevus. Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Enesemääratluspädevus. Suhtluspädevus.</p> <p>Lõiming:</p>

	4) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega	a eest hoolitsemine. Suguline küpsus ja soojätkamine.		Loodusained. Läbivad teemad: Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus.
Jaauar-veebuar	1) kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtu meid; 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 õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ning teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetus, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus; 6) kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele; 7) väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.	IV. Turvalisus ja riskikäitumine (10t.). Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise 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.		Pädevused: Kultuuri ja väärtuspädevus. Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Enesemääratluspädevus. Suhtluspädevus. Lõiming: Loodusained. Läbivad teemad: Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus.
Märts-aprill	1) oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja	V. Haigused ja esmaabi (7t.).		Pädevused: Kultuuri ja väärtuspädevus.

	<p>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 turvaliselt 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</p>	<p>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.</p>		<p>Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Enesemääratluspädevus. Suhtluspädevus.</p> <p>Lõiming: Loodusained.</p> <p>Läbivad teemad: Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus.</p>
mai	<p>1) kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast; 2) toob näiteid tegurite kohta, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust; 3) kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.</p>	<p>VI. Keskkond ja tervis (3t). Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.</p>		<p>Pädevused: Kultuuri ja väärtuspädevus. Sotsiaalne ja kodanikupädevus. Enesemääratluspädevus. Suhtluspädevus.</p> <p>Lõiming: Loodusained.</p> <p>Läbivad teemad: Tervis ja ohutus. Väärtused ja kõlblus.</p>