Narva Keeltelütseum

Inimeseõpetuse ainekava

5. klass

1 tund nädalas

Narva 2019

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Põhikooli inimeseõpetusega taotletakse, et õpilane:

1. väärtustab isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate enesekohaste ja sotsiaalsete oskuste kujunemist;
2. suudab eristada ja mõista oma oskusi, võimeid ja emotsioone ning juhtida oma käitumist ja egevust, sh tugineda eneseanalüüsile haridustee jätkamist kavandades;
3. loob ja hoiab kaaslastega sõbralikke ja hoolivaid suhteid ning käitub mõistvalt konflikte lahendades;
4. mõistab, et inimene ise vastutab oma füüsilise, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne arengu eest;
5. hoiab oma tervist, elades tervislikku eluviisi, ning käitub nii, et ei sea ohtu enda ega teiste inimeste ega keskkonna turvalisust;
6. suhtub lugupidavalt endasse ja teistesse ning järgib iga päev üldinimlikke väärtusi, nagu ausus, hoolivus, vastutustunne, õiglus jne.

Õpitulemused

Inimeseõpetuse 5.klassi õppimise tulemusena 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. oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;
6. kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;
7. teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;
8. oskab plaanida oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;
9. väärtustab tervislikku eluviisi.
10. kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega;
11. aktseptib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda;
12. teab, et murdeiga on varieeruv ning igaühel on oma arengutempo;
13. teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.
14. kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;
15. selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida;
16. teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning oskab abi kutsuda;
17. mõistab meedia kaudu suhtlemisel ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;
18. demonstreerib õpisituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ning teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetus, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus;
19. kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele;
20. väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.
21. oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi;

22. teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;
23. kirjeldab, kuidas hoida ära õnnetusjuhtumeid ning kuidas ennast ja teisi abistada õnnetusjuhtumite korral;
24. teab, kuidas ohuolukorras turvalistelt käituda ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpisituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik, päikesepiste jm);
25. nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid kasutada. kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast;
26. toob näiteid tegurite kohta, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust;
27. kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.

Õppesisu

Tervis

Tervis

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

Tervislik eluviis.

Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid. Kehalise aktiivsuse vormid ja põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.

Murdeiga ja kehalised muutused

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

Turvalisus ja riskikäitumine

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.

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.

Keskkond ja Tervis

Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.

Põhimõisted: Tervis, toitumine hügieen, elukaar, murdeiga, füüsilised ja psühholoogilised muutused, ohutus, riskikäitumine, esmaabi.

Praktilised tööd ja IKT rakendamine

Koostab nädala menüü, päevakava, oskab leida internet abil terviseinfot ja abi tervisemurede korral.

Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest kooli õppekava hindamise korralduse sätetest.

Läbivad teemad

Inimeseõpetuse 5. klassi vältel käsitletakse järgmised läbivad teemad:

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Toetatakse õpilase kujunemist sotsiaalselt aktiivseks, vastutustundlikuks ja keskkonnateadlikuks inimeseks, kes püüab leida lahendusi keskkonna- ja inimarengu küsimustele, pidades silmas nende jätkusuutlikkust.

Teabekeskkond. Toetatakse õpilase kujunemist infoteadlikuks inimeseks, kes tajub ja teadvustab ümbritsevat infokeskkonda ning suudab seda kriitiliselt analüüsida ja selles toimida olenevalt oma eesmärkidest ning ühiskonnas omaks võetud kommunikatsioonieetikast

Tervis ja ohutus. Toetatakse õpilase kasvamist vaimselt, emotsionaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline käituma turvaliselt ning kujundama tervet keskkonda.

Lõimimise võimalused muude õppeainetega

Inimeseõpetuse õpetamisel on võimalus lõimimises järgmiste õppeainetega:

a) geograafiaga – Eesti loodus, keskkonnaprobleemid
b) kirjandusega– riskikäitumisest tulenevate probleemide käsitlemine kirjanduses
c) ühiskonnaõpetusega – ühiskonna väärtused ja hoiakud tervise ja keskkonna küsimustes.
d) matemaatikaga – toidu kogused, kalorsus, toitainete sisaldus
e) bioloogia – inimese anatoomia, siseorganite ehitus

Klassi- ja kooliväline tegevus

Inimeseõpetuse õppimise toetamiseks võib õpilastel osaleda inimeseõpetuse olümpiaadidel ja viktoriinidel, muuseumide ekskursioonidel ja õppekäikudel.

Kasutatav õppekirjandus ja õppevahendid

Kersti Lepik. Tervist, tervis! Inimeseõpetuse õpik 5. klassile. Koolibri, 2012.