

Inimeseõpetus V klass, 35 tundi

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtudes; 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. 	<p>Teema: Tervis</p> <p>Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne. Tervisenäitajad. Tervisenäitjate mõõtmine. Tervist mõjutavad tegurid. Hea ja halb stress, keha reaktsioonid stressile, pingete maandamise võimalused. Stressi leevendavad harjutused.</p>
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Teema: Tervislik eluviis</p> <p>Tervisliku eluviisi komponendid. Tervisliku toitumine, tervisliku toitumise põhimõtted, toitumist mõjutavad tegurid. Toidupäeviku pidamine ja analüüs. Kehalise aktiivsuse vormid ja põhimõtted. Kehalise aktiivsuse jälgimine ja analüüs. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine, uni. Päevakava koostamine.</p>
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega; 2) aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda; 3) teab, et murdeiga on varieeruv ning igaühel oma arengutempo; 4) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste 	<p>Teema: Murdeiga ja kehalised muutused</p> <p>Murdeiga inimese elukaares, kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeeas. Suguline küpsus ja soojätkamine. Hügieen murdeeas. Tütarlaste hügieenitarvetega tutvumine.</p>

<p>seost soojätkamisega.</p>	
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 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. 	<p>Teema: Turvalisus ja riskikäitumine</p> <p>Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise valikuid 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. Rühmatööna esitluse koostamine kasutades mõnda veebikeskkonda, tööde esitlemine kaaslastele. Helistamine tel 112. Targalt internetis. Kuidas öelda ei?</p>
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Teema: Haigused ja esmaabi</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. Õppekäik Tallinna Tervishoiumuuseumisse. Praktiline esmaabi. Koduapteek.</p>

Õpilane

- 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.

Teema: Keskkond ja tervis

Tervislik elukeskkond.

Tervis heaolu tagajana.

Tervislik õpikeskkond.

Mõistekaart kasutades mõnda veebikeskkonda.

Koostaja: Renna Reisi