

Tallinna Õismäe Gümnaasiumi põhikooli ainekava

Õppeaine: Inimeseõpetus	Klass: 5. klass
Eesmärgid: <p>Põhikooli inimeseõpetusega taotletakse, et õpilane tunneb ja väärtustab isiksuse arenemisele ning sotsialiseerumisele kaasa aitavate teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemist järgmistes valdkondades:</p> <ol style="list-style-type: none">1) enesekohased ja sotsiaalsed oskused;2) füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne areng;3) tervis ja tervislik eluviis;4) turvalisus ja riskikäitumise ennetamine;5) üldinimlikud väärtused: ausus, hoolivus, vastutustunne ja õiglus.	
Õppesisu ja -tegevus: <p>Tervis Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid. Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.</p> <p>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.</p> <p>Murdeiga ja kehalised muutused Murdeiga inimese elukaases. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine. Suguline küpsus ja soojätkamine.</p> <p>Turvalisus ja riskikäitumine Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastustus. 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.</p> <p>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.</p> <p>Keskkond ja tervis Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.</p> <p>Õppetegevus Õppetegevust kavandades ja korraldades: 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja</p>	

läbivate teemadega;

2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvitegevustega tegelda;

3) võimaldatakse õppida individuaalselt ja üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;

4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;

5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;

6) laiendatakse õpikeskkonda: sotsiaal-kultuuriline keskkond, arvutiklass, ettevõtted, muuseumid, näitused jne;

7) kasutatakse mitmekülgset õppemeetodite valikut rõhuasetusega aktiivõppemeetoditele: arutelud, diskussioonid, juhtumianalüüs, paaristööd, projektõpe, rollimängud, rühmatööd, väitlused, õpimapi ja uurimistöo koostamine, praktilised ja uurimistöod (nt töölehtede täitmine, loovtöö kirjutamine, infootsing teabeallikatest) jne;

8) arvestatakse õpilaste ja kohaliku eripäraga ning ühiskonnas toimuvate muutustega, millele loob aluse õppesisu esitus kohustuslike ning süvendavate ja laiendavate teemade kaudu;

9) arendatakse õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid, sealjuures on põhirõhk hoiakute kujundamisel;

10) võimaldatakse siduda õpet koolivälise eluga (kohtuda erinevate inimestega, kaasata vanemaid jne), et kogu ainekäsitlus oleks võimalikult elulähedane.

Õppetulemused:

Tervis

Õpilane:

- 1) kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt;
- 2) teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapikkust, 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.

Tervislik eluviis

Õpilane:

- 1) oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;
- 2) koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest;
- 3) kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;
- 4) selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega;
- 5) kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut;
- 6) teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;
- 7) oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;
- 8) hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses;

9) väärtustab tervislikku eluviisi.

Murdeiga ja kehalised muutused

Õpilane:

- 1) kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas 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 igapäev oma arengutempo;
- 4) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.

Turvalisus ja riskikäitumine

Õpilane:

- 1) kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;
- 2) selgitab, miks liikluseeskiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida;
- 3) teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning kuidas abi kutsuda;
- 4) nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele;
- 5) suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;
- 6) väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist;
- 7) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus;
- 8) kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile;
- 9) väärtustab mitmekesist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.

Haigused ja esmaabi

Õpilane:

- 1) oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi;
- 2) selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega;
- 3) teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;
- 4) kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral;
- 5) teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste);
- 6) nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada;
- 7) väärtustab enda ja teiste inimeste elu.

Keskkond ja tervis

Õpilane:

- 1) kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast;
- 2) eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks;
- 3) kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.

Hindamine:

Inimeseõpetuses lähtutakse õpitulemusi hinnates põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest (TÕG hindamisjuhend). Hindamine inimeseõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist, kusjuures põhirõhk on õpilase arengu toetamisel.

Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ega väärtusi. Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet.

Hindamise põhiülesanne on toetada õpilase arengut, et kujuneks positiivne minapilt ja adekvaatne enesehinnang, kusjuures oluline on õpilase enda roll hindamisel, pakkudes võimalusi enesehindamiseks.

Õpitulemuste hindamise vormid on mitmekesised, sisaldades suulisi, kirjalikke ja praktilisi ülesandeid.

Õppematerjalid (õpikud, töövihikud, ülesannete kogud, CD-d, DVD-d, õppeprogrammid jt):

Inimeseõpetuse õpik ja töövihik 5. Klassile “Tervist, tervis!”

Õpetajaraamat: „Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus” (Merike Kull, Helve Saat, 2001)

Merike Kull, Kai Part jt „Seksuaalkasvatus II ja III kooliaste õpetajaraamat.“ (2005)

Õppefilmid:

“Eesti toit”

„Ah nii see käibki!”

„Miks see just meiega juhtuma pidi“

„Esmaabi ABC“

„Aita pakend ringlema“

Lingid:

Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile:

http://www.terviseinfo.ee/images/Uimastiennetus_opetajaraamat.pdf

Õpetajaraamatu lisamaterjalid II kooliastmele:

<http://www.terviseinfo.ee/images/Uimastiennetusor2.Kooliaste.pdf>

II kooliastme aktiivtööd:

<http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/uimastiennetus/uimastiennetuse-opetajaraamat/ii-kooliastme-aktiivtoeod>

Seksuaalkasvatuse õpetajaraamat II ja III kooliastmele

http://lft.ee/admin/upload/files/Seksuaalkasvatus_II_ja_III_kooliaste_est.pdf

5.klassi lisamaterjal

<http://sinditervis.webs.com/tervismisseeon.htm>

www.amor.ee

www.youtube.com

www.tai.ee

www.narko.ee

www.toitumine.ee

www.koolielu.ee