

## Inimeseõpetuse ainekava 5. klass „Tervis“

Kohustuslik teema ja maht (tundi)	Laiendav ja süvendav teema	Õpitulemused (kohustuslike teemade kohta)	Läbivad teemad	Lõiming aineti
Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid (3 tundi)	Tervise hindamine	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtudes.</li> <li>2. Teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapiikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet.</li> <li>3. Nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele.</li> </ol>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus</p> <p>L: keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus</p>	T: eesti keel ja kirjandus ning kunst (eneseväljendust toetavad tegevused), kehaline kasvatus (ohutu liikumine ja liiklemine)
Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused (1 tund)		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi.</li> <li>2. Väärtustab oma tervist.</li> </ol>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus</p> <p>L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine</p>	T: eesti keel ja kirjandus, kehaline kasvatus (kehalise aktiivsuse mõju tervisele)

<p>Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid (3 tundi)</p>	<p>Tervislik päeva- ja nädalamenüü</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus.</li> <li>2. Kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid.</li> <li>3. Selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega.</li> <li>4. Kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut.</li> </ol>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, väärtuspädevus L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus</p>	<p>T: eesti keel ja kirjandus, loodusõpetus (inimene)</p>
<p>Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni (2 tundi)</p>	<p>Enesetestimine seoses kehalise aktiivsusega. Sobiva kehalise aktiivsuse valik. Kehalise aktiivsuse tähtsus igapäevaelus. Karastamine</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid.</li> <li>2. Oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest.</li> <li>3. Hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses.</li> <li>4. Väärtustab tervislikku eluviisi.</li> </ol>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, õpipädevus L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus</p>	<p>T: kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest)</p>
<p>Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine (4 tundi)</p>	<p>Kehalise arengu mõju murdealise emotsioonidele ning tõhus toimetulek arengu muutustega</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega.</li> <li>2. Aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda.</li> <li>3. Teab, et murdeiga on varieeruv ning igapäevaelu oma arengutempo.</li> </ol>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus</p>	<p>T: eesti keel ja kirjandus, kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest), loodusõpetus (inimene)</p>

Suguline küpsus ja soojätkamine (2 tundi)		Teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus L: kodanikualgatus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet	T: eesti keel ja kirjandus, loodusõpetus (inimene)
Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastustus. Vahendatud suhtlemine (4 tundi)	Internetiga seonduvad ohud	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid.</li> <li>2. Selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida.</li> <li>3. Teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning kuidas abi kutsuda.</li> <li>4. Nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele.</li> <li>5. Suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest.</li> <li>6. Väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.</li> </ol>	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, teabekeskond, tehnoloogia ja innovatsioon	T: ühiskonnaõpetus (meedia ja teave)
Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja	Valikud ja vastutus seoses uimastitega	1. Demonstreerib õpituatsioonid, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus L: kodanikualgatus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus	T: eesti keel ja kirjandus

teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele (6 tundi)		mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus. 2. Kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile. 3. Väärtustab mitmekesist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.		
Levinumad laste- ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused . Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS (2 tundi)	Vaktsineerimine	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.	Ü: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus L: tervis ja ohutus	T: kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest)
Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral (5 tundi)	Esmaabivahendid koduapteegis	1. Kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral. 2. Teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste).	Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus	T: kehaline kasvatus (teadmised käitumisest ohuolukordades, lihtsad esmaabivõtted)

		<p>3. Nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada.</p> <p>4. Väärtustab enda ja teiste inimeste elu.</p>		
<p>Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana (3 tundi)</p>	<p>Tervisliku elukeskkonna hoidmine. Abisaaja õigused ja vastutus seoses meditsiiniabiga</p>	<p>1. Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskonnast.</p> <p>2. Eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks.</p> <p>3. Kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.</p>	<p>Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus L: väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>	<p>T: loodusõpetus (elu mitmekesisus maal, elukeskkonnad Eestis)</p>