**Inimeseõpetuse töökava**

**5 klass „Tervis“**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Kohustuslik teema/maht*** *(tundi)* | ***Laiendav ja*** ***süvendav teema*** | ***Õpitulemused****(kohustuslike teemade kohta)* | ***Metoodilised soovitused***  | ***Soovitused lõimingu osas*** *(jaotus kolmeks: üldpädevused – Ü, läbivad teemad – L, teised ained – T, kusjuures sulgudes tuuakse teemad)* | ***Soovitused hindamise osas****(hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ja väärtusi)*  |
| **I. TERVIS (4 tundi)** |
| Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid.(3 tundi) | Tervise hindamine. | Õpilane kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendestmõistetest lähtuvalt.Õpilane teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapikkust, kehatemperatuuri,pulsisagedust ning enesetunnet.Õpilane nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõjuinimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele. | loeng-diskussioon, lauamäng, rühmatöö, paaristöö, loovtöö, individuaalne töö. | Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus.L: keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus.T: eesti keel ja kirjandus ja kunst (eneseväljendust toetavad tegevused); kehaline kasvatus (ohutu liikumine ja liiklemine). | Kirjeldab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise olemust vastastikmõjus. Teab, nimetab tervise erinevaid näitajaid ja nende omavahelisi seoseid.Analüüsib tervist tugevdavate ja tervist kahjustavate põhiliste tegurite mõjuinimese tervise kolmele aspektile. |
| Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused. (1 tund) |  | Õpilane eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi.Õpilane väärtustab oma tervist. |  loeng, suunatud selgitus, paaristöö, juhtumi analüüs, individuaalne töö, loovtöö. | Ü: enesemääratluspädevus, väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus.L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääri planeerimine.T: eesti keel ja kirjandus, kehaline kasvatus ( kehalise aktiivsuse mõju tervisele). | Eristab ja selgitab stressi olemust, põhjuseid, tunnuseid ja kirjeldab tõhusaid stressiga toimetulekuviise. |
| **II. TERVISLIK ELUVIIS (5 tundi)** |
| Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid (3 tundi) | Tervislik päeva- ja nädalamenüü  | Õpilane oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus.Õpilane kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid.Õpilane selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega. Õpilane kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut. | loeng, kontrollitud diskussioon, film ja video, paaristöö, diskussioon väikestes rühmades, juhtumi analüüs, õppemäng, päeviku pidamine, enesevaatlus, individuaalne töö, mõistekaart, loovtöö | Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, väärtuspädevus.L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, T: eesti keel ja kirjandus, loodusõpetus (inimene). | Analüüsib tervisliku eluviisi erinevaid komponente igapäevaelus: mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport.Selgitab tervisliku toitumise põhimõtteid ja sellega seotud valikuid seostades neid omandatud teadmistega. |
| Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni. (2 tundi) | Enesetestimine seoses kehalise aktiivsusega.Sobiva kehalise aktiivsuse valik.Kehalise aktiivsuse tähtsus igapäevaelus.Karastamine. | Õpilane teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid.Õpilane oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest.Õpilane hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses. Õpilane väärtustab tervislikku eluviisi. |  loeng-diskussioon, selgitus, film ja video, rollimäng, rühmatöö, ajurünnak, demonstratsioon, juhtumi analüüs, ümarlaud, individuaalne töö, loovtöö, esitlus. | Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, õpipädevus.L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus.T: kehaline kasvatus (teadmised spordist jaliikumisviisidest) | Teab, oskab hinnata oma kehalise aktiivsuse mõju tervise erinevatele aspektidele ning analüüsib enda päevakava ja igapäevast kehalist aktiivsust ja toitumist lähtudes tervislikust eluviisist. |
| **III**.  **MURDEIGA JA KEHALISED MUUTUSED (6 tundi)** |
| Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine. (4 tundi) | Kehalise arengu mõju murdeealise emotsioonidele ja tõhus toimetulek arengumuutustega. | Õpilane kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega.Õpilane aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda.Õpilane teab, et murdeiga on varieeruv ning igaühel oma arengutempo. | loeng-diskussioon,paaristöö, rollimäng,rühmatöö, juhtumi analüüs,vaba diskussioon, dispuut, õppemängud, esitlus, mõistekaart, ristsõna koostamine, individuaalne töö, loovtöö. | Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus.L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus.T: eesti keel ja kirjandus, kehaline kasvatus (teadmised spordist jaliikumisviisidest), loodusõpetus (inimene). | Teab ja kirjeldab murdeeas toimuvaid kehalisi muutusi ja nende vahendatud mõju emotsionaalsele arengule ning põhilisi võimalusi tõhusaks toimetuleksuks oma tunnetega.Demonstreerib murdeeas toimuvate kehaliste muutuste variatiivsest iseloomust lähtuvate tendentside tundmist lähtuvalt õppeülesannete sisust.Teab, kuidas oma keha eest hoolitseda ning selgitab oma seisukohti seoses inimese füüsilise mina arenguga murdeeas seostades neid omandatud teadmistega. |
| Suguline küpsus ja soojätkamine. (2 tundi) |  | Õpilane teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega. | loeng, suunatud diskussioon, film ja video, rollimäng, rühmatöö, diskussioon väikestes rühmades, juhtumi analüüs, individuaalne töö, loovtöö, mõistekaart. | Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus.L: kodanikualgatus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet.T: eesti keel ja kirjandus. | Teab suguküpsuse tunnuseid ning esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega. |
| **IV. TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE (10 tundi)** |
| 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 | Õpilane kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid.Õpilane selgitab, miks liikluseeskiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida.Õpilane teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning kuidas abi kutsuda.Õpilane nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele.Õpilane suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest.Õpilane väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist. | loeng, selgitus, diskusioon väikestes rühmades,paaristöö, rühmatöö, video ja film, dramatiseering, demonstratsioon, rollimäng, loovtöö, individuaalne töö, esitlus. | Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus.L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, teabekeskkond, tehnoloogia ja innovatsioon.T: ühiskonnaõpetus: (meedia ja teave). | Eristab ja analüüsib põhilisi ohuolukordi koolis, kodus ja koduümbruses, kus sekkumiste kõrval saab neid ka ennetada. ning teab, kuidas abi kutsuda.Rakendab teadmisi liikluseeskirjadest õpisituatsioonis.Selgitab suhtlemise olemust seoses turvalise käitumisega ja ning nimetab meediariske ja mõistab meediast tulenevaid riske oma käitumisele.Demonstreerib õpisituatsioonis, kuidas tõhusalt vastu seista nii eakaaslaste vahetule survele kui ka vahendatud suhtlemisele seoses ennast – ja teisikahjustava käitumisega. |
| Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvadriskid tervisele. (6 tundi) | Valikud ja vastutus seoses uimastitega  | Õpilane demonstreerib õpisituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus.Õpilane kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile.Õpilane väärtustab mitmekesist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta. | loeng-diskussioon, selgitus, diskussioon väikestes rühmades, rühmatöö, video, dramatiseering, demonstratsioon, rollimäng, loovtöö, film, ajurünnak, juhtumi analüüs,  individuaalne töö, mõistekaart. | Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus.L: kodanikualgatus , tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus.T: eesti keel ja kirjandus  | Demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpisituatsioonis. Kirjeldab tubaka ja alkoholi kahjulikku mõju inimese organismile tuues välja võimalused uimastivabaks elustiiliks. |
| **V. HAIGUSED JA ESMAABI (7 tundi)** |
| Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS. (2 tundi) | Vaktsineerimine. | Õpilane oskab kirjeldada, kuidas hoiduda levinumatest nakkus- ja mittenakkushaigustest.Õpilane selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiinivahenditega.Õpilane teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest. | loeng, selgitus, suunatud diskussioon, paaristöö, rühmatöö, ristsõna koostamine, individuaalne töö, mõistekaart. | Ü: enesemääratluspädevus, suhtluspädevus.L: tervis ja ohutus.T: kehaline kasvatus (teadmised spordist jaliikumisviisidest) | Teab mis on HIV ja AIDS ning teab, kuidas ennast kaitsta HIVga nakatumise eest.Selgitab ja toob näiteid levinumate nakkus- ja mittenakkushaiguste ravimise kohta meditsiiniliste ja rahvameditsiinivahenditega. |
| Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral. (5 tundi) | Esmaabivahendid koduapteegis. | Õpilane kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral.Õpilane teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreeribõpisituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste).Õpilane nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada.Õpilane väärtustab enda ja teiste inimeste elu. | loeng-diskussioon, loeng, suunatud diskussioon,paaristöö, rühmatöö, demonstratsioon õppekäik, külaline, situatsiooni läbimängimineindividuaalne töö, juhtumi analüüs. | Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, õpipädevus.L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus.T: kehaline kasvatus (teadmised käitumisest ohuolukordades, lihtsad esmaabivõtted),kunstiõpetus. | Teab, kuidas käituda ohuolukorras (näit tulekahju ja äkkrünnaku korral koolis) ning demonstreerib õpisituatsioonis, kuidas abi kutsuda.Demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpisituatsioonis.Nimetab põhilisi esmaabivahendeid ning kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada. |
| **VI. KESKKOND JA TERVIS (3 tundi)** |
| Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana. (3 tundi) | Tervisliku elukeskkonna hoidmine.Abisaaja õigused ja vastutus seoses meditsiiniabiga | Õpilane kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast.Õpilane eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks.Õpilane kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele | loeng-diskussioon kohtumine erinevate inimestega, rühmatöö, individuaalne töö, loovtöö, mõistekaart. | Ü: enesemääratluspädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus.L: väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, elukestev õpe ja karjääri planeerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.T: loodusõpetus (elu mitmekesisus maal, elukeskkonnad Eestis) | Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, eristab tegureid loodus- ja tehiskeskkonnas, mis muudavad kodukoha elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks võimitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks.Toob välja põhilised tegurid, mis mõjutavad tervislikku õpikeskkonda.Selgitab oma seisukohti igapäevaelust lähtuvalt, seostades neid omandatud teadmistega vallas, mis puudutab inimese tervist tema heaolu tagajana. |