

5. klassi Inimeseõpetuse ainekava

Õppesisu	Õpitulemused	Lõiming
<p>I. Tervis Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid. Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.</p>	<p>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.</p> <p>Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid. Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.</p>	<p>T: eesti keel ja kirjandus ning kunst (eneseväljendust toetavad tegevused), kehaline kasvatus (ohutu liikumine ja liiklemine) kehaline kasvatus (kehalise aktiivsuse mõju tervisele</p> <p>keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine</p>
<p>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.</p>	<p>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>	<p>T: kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest) eesti keel ja kirjandus, loodusõpetus (inimene) L: tervis ja ohutus, väärtused ja Kõlblus</p>
<p>Murdeiga ja kehalised muutused Murdeiga inimese elukaases. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeegas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeegas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine.</p>	<p>Õpitulemused Õpilane: 1) kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeegas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega;</p>	<p>eesti keel ja kirjandus, kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest), loodusõpetus (inimene) tervis ja ohutus, väärtused ja</p>

<p>Suguline küpsus ja soojätkamine</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2) aktseptib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda; 3) teab, et murdeiga on varieeruv ning igaühel on oma arengutempo; 4) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega. 	<p>kõlblus kodanikualgatus, kultuuriline identiteet</p>
<p>Turvalisus ja riskikäitumine</p> <p>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.</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 õpitu olukorras, 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>Ühiskonnaõpetus (meedia ja teave) kehaline kasvatus (teadmised käitumisest ohuolukordades, lihtsad esmaabivõtted)</p> <p>tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, teabekeskond, tehnoloogia ja innovatsioon</p>
<p>Haigused ja esmaabi</p> <p>Levinud laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused.</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 	<p>kehaline kasvatus (teadmised käitumisest ohuolukordades, lihtsad esmaabivõtted teadmised spordist ja liikumisviisidest)</p>

<p>AIDS. Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral.</p>	<p>nakatamise eest;</p> <ol style="list-style-type: none"> 3) kirjeldab, kuidas hoida ära õnnetusjuhtumeid ning kuidas ennast ja teisi abistada õnnetusjuhtumite korral; 4) teab, kuidas ohuolukorras turvaliselt 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>Õppesisu 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>tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus</p>
<p>Keskkond ja tervis Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>loodusõpetus (elu mitmekesisus maal, elukeskkonnad Eestis väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>