

## KLASSI AINEKAVA STRUKTUUR

NB! Konkreetsed meetodid, tegevused, hindamise põhimõtted ja õppevara määratleb õpetaja oma töökavas

### AINE: INIMESEÕPETUS

Klass: 5. klass

Aine maht: 35 tundi

Teema ja õppesisu	Taotletavad pädevused (aine- ja olulisemad üldpädevused-, kooli õppekava rõhuasetused)	Läbivad teemad	Lõiming ja koostöö Millised tegevused (seos huvitööga, aineülesed projektid ja aineüleline koostöö jms)
<b>TEEMA: TERVIS</b> <b>Õpitulemused:</b> 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.  <b>Praktilised tööd ja IKT rakendamine:</b> 1) oma tervisliku seisundi hindamine 2) võimalusel koostöö Rakvere Haiglaga külalisesinejate osas			
Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid.	<i>loodusteaduste pädevus:</i> oskab tervist mõjutavaid tegureid õigesti hinnata;  <i>matemaatika pädevus:</i> kogub andmeid, analüüsib;  <i>suhtluspädevus:</i> kasutab oma tervise hindamisel korrektset suhtluskeelt;	<i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> tutvumine erinevate ametitega;  <i>Keskkond ja jätkusuutlik areng:</i> inimese tervise seos puhtast elukeskkonnast.  <i>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus:</i> erinevad miniuurimused, vaatlused, katsed;	<i>Kehaline kasvatus:</i> väärtustab kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi tervist mõjutava tegurina;  <i>Tehnoloogia:</i> lihtsamad tehnilised vahendid tervise uuringuks  <i>Kunstinaid:</i> eneseväljendust toetavad tegurid;  <i>Matemaatika:</i> andmete kogumine ja süstematiseerimine;  <i>Eesti keel ja kirjandus:</i> kirjelduste ja iseloomustuse koostamine;
Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.	<i>õpipädevus:</i> oskab oma tervise analüüsi tulemusena näha võimalikke puudujääke ja neid parendada;	<i>Tehnoloogia ja</i>	

## KLASSI AINEKAVA STRUKTUUR

**NB! Konkreetsete meetodid, tegevused, hindamise põhimõtted ja õppevara määratleb õpetaja oma töökavas**

	<p><i>enesemääratluspädevus:</i> oskab oma tervist õigesti hinnata ja teha sellest õiged järeldused;</p> <p><i>väärtuspädevus:</i> väärtustab oma tervist;</p>	<p><i>innovatsioon:</i> kaasaegsed tehnilise vahendid tervise uuringuks;</p> <p><i>Tervis ja ohutus:</i> tervendavad ja ohutud tegevused tervise hoidmisel; teab, kuidas käituda tervist säästvalt;</p> <p><i>Teabekeskond:</i> erinevatest allikatest tõese info leidmine</p> <p><i>Väärtused ja kõlblus:</i> viisakas käitumine õppekäikudel</p>	õppekäikudel info kuulamine, küsimuste koostamine
<b>TEEMA : TERVISLIK ELUVIIS</b> <b>Õpitulemused:</b> 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>Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid.</p> <p><b>Praktilised tööd ja IKT rakendamine:</b> 1) tervisliku toidu püramiidi</p>	<p><i>ettevõtlikkuspädevus:</i> toob ideid tervisliku eluviisi kujundamiseks; teab oma päevakava, oskab vajadusel sisse viia muutusi;</p> <p><i>matemaatika-, loodusteaduste pädevus:</i> püramiidi mõiste, tervisliku toidu püramiid;</p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> turvaline ja tervislik eluviis;</p> <p><i>Väärtused ja kõlblus:</i> väärtustab enda tervist, tervislikku eluviisi;</p>	<p><i>Kehaline kasvatus:</i> väärtustab kehalist aktiivsust tervisliku eluviisi komponendina; teadmised spordist ja liikumisviisidest;</p> <p><i>Kunstiõpetus:</i> toidu püramiidi kujundamine;</p>

## KLASSI AINEKAVA STRUKTUUR

NB! Konkreetsed meetodid, tegevused, hindamise põhimõtted ja õppevara määratleb õpetaja oma töökavas

valmistamine			<i>Matemaatika:</i> geomeetriline kujund <i>püramiid</i>
Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid ja põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.  <b>Praktilised tööd ja IKT rakendamine:</b> 1) päevakava koostamine, kehalise aktiivsuse ja puhkuse mahu analüüs	<i>suhtluspädevus:</i> kasutab oma tööde esitlustel korrektset eesti keelt;  <i>õpipädevus:</i> oskab oma päevakava analüüsi tulemusena sisse viia vajalikud muudatused;  <i>enesemääratluspädevus:</i> mõistab iseenda nõrku ja tugevaid külgi päevakava analüüsil;  <i>sotsiaalne ja kodanikupädevus:</i> teab, et läbi kehalise liikumise ja tervisliku toitumise kujundab iseendast tervet kodanikku;  <i>väärtuspädevus:</i> väärtustab oma päevakava tervise olulise tegurina, väärtustab iseennast;		
<b>TEEMA: MURDEIGA JA KEHALISED MUUTUSED</b> <b>Õpitulemused:</b> 1) kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega; 2) aktseptib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda; 3) teab, et murdeiga on varieeruv ning igapähele on oma arengutempo; 4) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.			
Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine	<i>suhtluspädevus:</i> kasutab eneseväljendamisel korrektset eesti keelt;  <i>enesemääratluspädevus:</i> oskab määratleda ennast elukaares, mõistab,	<i>Tervis ja ohutus:</i> kehalised muutused;  <i>Väärtused ja kõlblus:</i> väärtustab inimese erisusi sõltumata vanusest;	<i>Loodusõpetus:</i> inimene  <i>Infotehnoloogia:</i> veebilehekülgedelt informatsiooni leidmine
Suguline küpsus ja soojätkamine			

## KLASSI AINEKAVA STRUKTUUR

NB! Konkreetsed meetodid, tegevused, hindamise põhimõtted ja õppevara määratleb õpetaja oma töökavas

<p><b>Praktilised tööd ja IKT rakendamine:</b> 1) tutvumine Eesti Seksuaaltervise Liidu noortele suunatud veebilehga <a href="#">Seksuaaltervis   Seksuaaltervisest ausalt ja avatult  </a></p>	<p>missugused muutused toimuvad tema organismis praegu;</p> <p><i>väärtuspädevus:</i> teab, et iga inimest, olenemata vanusest, välimusest, soost vm tuleb aktsepteerida; mõistab sugulise küpsuse tähtsust;</p> <p><i>digipädevus:</i> tutvumine seksuaalkasvatuse veebilehga <a href="#">Seksuaaltervis   Seksuaaltervisest ausalt ja avatult  </a></p>	<p><i>Kultuuriline identiteet:</i> teab oma ealisi iseärasusi ja teab, kuidas käituda vastavalt normidele</p> <p><i>Elukestev õpe:</i> omandatud teadmiste ja oskuste kasutamine praktilises tegevuses;</p>	<p><i>Keh.kasv:</i> hügieeni olulisus pärast keh.kasv tundi</p>
<p><b>TEEMA: TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE</b> <b>Õpitulemused:</b></p> <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 oskab abi kutsuda;</li><li>4) mõistab meedia kaudu suhtlemisel ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;</li><li>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;</li><li>6) kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele;</li><li>7) väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.</li></ol>			
<p>Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastutus. Vahendatud suhtlemine.</p> <p><b>Praktilised tööd ja IKT rakendamine:</b> 1) internetiga seotud ohud - <a href="http://www.targaltinternetis.ee/">http://www.targaltinternetis.ee/</a></p>	<p><i>ettevõtlikkuspädevus:</i> oskab näha lahendusi kriisisituatsioonides;</p> <p><i>tehnoloogiaalane pädevus:</i> teab, kuidas on turvaline käitumine Internetis;</p> <p><i>suhtluspädevus:</i> kasutab narkootikumide teemal õiget eesti keelt; sõnastab ja edastab infot selgelt ja arusaadavalt;</p>	<p><i>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus:</i> turvalise käitumine, ohu märkamine ja reageerimine;</p> <p><i>Tervis ja ohutus:</i> turvaline käitumine, terve keskkonna kujundamine;</p> <p><i>Väärtused ja kõlblus:</i></p>	<p><i>Ühiskonnaõpetus:</i> meedia ja teave;</p> <p><i>Loodusõpetus:</i> kesknärvisüsteem;</p>
<p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed</p>			

## KLASSI AINEKAVA STRUKTUUR

**NB! Konkreetsed meetodid, tegevused, hindamise põhimõtted ja õppevara määratleb õpetaja oma töökavas**

<p>oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.</p> <p><b>Praktilised tööd ja IKT rakendamine:</b></p> <p>1) miniuurimistöö -uimastite tarbimisega seotud riskid tervisele</p>	<p><i>õpipädevus:</i> analüüsib uimastialaseid teadmisi ja teeb sellest endale õigeid järeldusi;</p> <p><i>enesemääratluspädevus:</i> olemasoleva info ja uue info võrdlemine, tõese selgitamine;</p> <p><i>sotsiaalne ja kodanikupädevus:</i> saab aru, missugused ohud kaasnevad narkootikumide tarvitamisega; <i>väärtuspädevus:</i> väärtustab oma ja kaaslase tervist;</p> <p><i>digipädevus:</i> turvaline käitumine arvutis</p>	<p>mõistab kõlbluspõhimõtteid koolis ja väljaspool kooli; käitub turvaliselt enda ja kaaslase suhtes</p> <p><i>Keskkond ja jätkusuutlik areng:</i> vastutustundliku kodaniku kujundamine</p> <p><i>Teabekeskond:</i> informatsiooni hankimine, kriitilise analüüsi oskuse arendamine</p> <p><i>Tehnoloogia ja innovatsioon:</i> erinevate tehnoloogiate eesmärgipärane kasutamine</p>	
<p><b>TEEMA: HAIGUSED JA ESMAABI</b></p> <p><b>Õpitulemused:</b></p> <p>1) oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi;</p> <p>2) teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;</p> <p>3) kirjeldab, kuidas hoida ära õnnetusjuhtumeid ning kuidas ennast ja teisi abistada õnnetusjuhtumite korral;</p> <p>4) teab, kuidas ohuolukorras turvaliselt käituda ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpitu olukorras lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapöörutus, palavik, päikesepiste jm);</p> <p>5) nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid kasutada.</p>			
<p>Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS.</p>	<p><i>ettevõtlikkuspädevus:</i> oskab näha lahendusi kriisisituatsioonides, vajadusel tegutseda;</p> <p><i>tehnoloogiaalane pädevus:</i> kirjeldab, kuidas töötavad lihtsamad esmaabivahendid;</p>	<p><i>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus:</i> turvaline käitumine, ohu märkamine ja reageerimine;</p> <p><i>Tervis ja ohutus:</i> lihtsamad esmaabivõtted;</p>	<p><i>Kehaline kasvatus:</i> teadmised spordist ja liikumisviisidest; käitumisest ohiolukordadest;</p>
<p>Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi</p>			

## KLASSI AINEKAVA STRUKTUUR

NB! Konkreetsed meetodid, tegevused, hindamise põhimõtted ja õppevara määratleb õpetaja oma töökavas

<p>korral.</p> <p><b>Praktilised tööd ja IKT rakendamine:</b></p> <p>1) esmaabi demonstreerimine</p>	<p><i>suhtluspädevus:</i> abi kutsumisel oskab selgelt ennast väljendada;</p> <p><i>õpipädevus:</i> narkootikumide kohta uue ja olemasoleva info võrdlemine, tõese selgitamine; oskab kasutada lihtsamaid esmaabivahendeid;</p> <p><i>enesemääratluspädevus:</i> oskab pidada kiiret tegutsemist kriisisituatsioonis oluliseks ning enda oskusi (võimeid, julgust) vastavalt hinnata;</p> <p><i>kodanikupädevus:</i> kaaskodaniku abistamine on iga kodaniku kohus;</p> <p><i>väärtuspädevus:</i> väärtustab iga inimese tervist</p>	<p><i>Väärtused ja kõlblus:</i> teadliku kodaniku kujundamine, julgust öelda oma arvamust, öelda „EI!“ tervist rikkuvate mõnuainete proovimisel;</p>	
<p><b>TEEMA: KESKKOND JA TERVIS</b></p> <p><b>Õpitulemused:</b></p> <p>1) kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast;</p> <p>2) toob näiteid tegurite kohta, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust;</p> <p>3) kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.</p> <p><b>Praktilised tööd ja IKT rakendamine:</b></p> <p>1) õppekäigud veekogude äärde (lõiming loodusõpetusega)</p>			
<p>Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.</p>	<p><i>ettevõtlikkuspädevus:</i> oskab leida lahendusi, kuidas meie elukeskkonda parandada;</p>	<p><i>Väärtused ja kõlblus:</i> oma keskkonna väärtustamine, hoidmine, vajadusel võimaluste piires sekkumine;</p>	<p><i>Loodusõpetus:</i> elu mitmekesisus maal; elukeskkond Eestis; õppekäikudel informatsiooni kogumine ja teadvustamine;</p>

## KLASSI AINEKAVA STRUKTUUR

NB! Konkreetsete meetodid, tegevused, hindamise põhimõtted ja õppevara määratleb õpetaja oma töökavas

	<p><i>loodusteaduste pädevus:</i> on selge arusaam keskkonnakaitsest;</p> <p><i>suhtluspädevus:</i> kasutab õiget ja selget eesti keelt info edastamisel, voldiku koostamisel;</p> <p><i>õpipädevus:</i> püüab endas leida arendamist vajavad küljed ja neid muuta;</p> <p><i>enesemääratluspädevus:</i> oskab määrata ennast, missugune on ta keskkonna sõbrana;</p> <p><i>sotsiaalne ja kodanikupädevus:</i> saab aru, et terve elukeskkond mõjutab inimese tervist ja kogu elu;</p> <p><i>kultuuri- ja väärtuspädevus:</i> iga elusolendi elu väärtuseks on puhas elukeskkond</p>	<p>oma kodumaa sümbolite ja ajaloo väärtuste;</p> <p><i>Keskkond ja jätkusuutlik areng:</i> keskkonnateadliku inimese kujundamine, kes püüab leida lähedusi probleemide korral</p> <p><i>Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine:</i> omandatud teadmiste ja oskuste kasutamine praktilises tegevuses;</p> <p><i>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus:</i> vastutustundliku ühiskonnaliikme kujundamine, kes julgeb pakkuda ja algatada uusi ideid probleemide lahendamiseks;</p>	
--	--	---	--