

## Inimeseõpetuse ainekava

### 5.klass

#### Õppesisu

##### Tervis

- Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis.
- Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid.
- Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.

##### 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.

##### Murdeiga ja kehalised muutused

- Murdeiga inimese elukaares.
- Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas.
- Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine.
- Suguline küpsus ja soojätkamine.

##### Turvalisus ja riskikäitumine

- 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

### 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.

### Keskkond ja tervis

- Tervislik elukeskkond.
- Tervislik õpikeskkond.
- Tervis heaolu tagajana.

### Õpitulemused

- kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt;
- teab enda põhilisi tervisenäitajaid ning oskab mõõta ja hinnata kehakaalu, kehapikkust, kehatemperatuuri ning pulsisagedust;
- nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;
- kirjeldab üldisi stressi tunnuseid ja stressiga toimetuleku võimalusi.
- oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;
- kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;
- teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;
- oskab planeerida oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;
- väärtustab tervislikku eluviisi.
- kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega;
- aktseptib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda;
- teab, et murdeiga on varieeruv ning igaühel on oma arengutempo;

- teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.
- kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;
- selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida;
- teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning oskab abi kutsuda;
- mõistab meedia kaudu suhtlemisel ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;
- 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;
- kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele;
- väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.
- oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenaakkushaigusi;
- teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;
- kirjeldab, kuidas hoida ära õnnetusjuhtumeid ning kuidas ennast ja teisi abistada õnnetusjuhtumite korral;
- teab, kuidas ohuolukorras turvaliselt käituda ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik, päikesepiste jm);
- nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid kasutada.
- kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast;
- toob näiteid tegurite kohta, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust;
- kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.