

AINEVALDKOND „SOTSIAALAINED“**Inimeseõpetus (terviseõpetus) 5. klass****Nädalatundide arv 1**

Õpisisu	<p>Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid. Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.</p> <p>Tervislik eluviis Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid. Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.</p> <p>Murdeiga ja kehalised muutused Murdeiga inimese elukaas. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine. Suguline küpsus ja soojätkamine.</p> <p>Turvalisus ja riskikäitumine Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastustus. 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> <p>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.</p> <p>Keskkond ja tervis Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagaja</p>
Õpitulemus	<p>Tervise olemus Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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; 5. väärtustab oma tervist. <p>Tervislik eluviis Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus; 2. koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest; 3. kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid; 4. selgitab, kuidas on toitumine seotud terviseiga; 5. kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut;

6. teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;
7. oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;
8. hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses;
9. väärtustab tervislikku eluviisi.

Murdeiga ja kehalised muutused

Õpilane:

1. kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega;
2. aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda;
3. teab, et murdeiga on varieeruv ning igapähe oma arengutempo;
4. teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.

Turvalisus ja riskikäitumine

Õpilane:

1. kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;
2. selgitab, miks liikluseeskiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida;
3. teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning kuidas abi kutsuda;
4. nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele;
5. suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;
6. väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist;
7. demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus;
8. kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile;
9. väärtustab mitmekesisest positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.

Haigused ja esmaabi

Õpilane:

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;
4. kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral;
5. teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste);
6. nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada;
7. väärtustab enda ja teiste inimeste elu.

	<p>Keskkond ja tervis</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1. kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast;2. eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks;3. kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.
--	---