

Inimeseõpetuse ainekava

5. klass

Inimeseõpetuse eesmärgid

Inimeseõpetuse eesmärk on eelkõige õpilase tervikliku isiksuse, üldinimlike väärtuste ja sotsiaalse kompetentsuse arendamine

Inimeseõpetusega taotletakse, et õpilane:

- õpib tundma oma mina;
- õpib tundma murdeas toimuvaid muutusi, saab teavet seksuaalelust ja suguhaigustest;
- õpib väärtustama perekonda;
- hakkab väärtustama tervist ja õpib järgima tervislikke eluviise;
- õpib tundma erinevaid terviseriske ja saab aru uimastite kahjulikust mõjust tervisele;
- õpib suhtlemist eakaaslaste ja täiskasvanutega;
- õpib käituma ohuolukorras.

Õppesisu. Teemad ja alateemad

TERVIS. Tervise olemus. Tervist mõjutavad tegurid. Tervise hindamine.

TERVISLIK ELUVIIS. Tervisliku eluviisi komponendid. Päevakava. Keha puhtus. Karastamine.

VAIMNE TERVIS. Vaimse tervise komponendid. Positiivne mõtlemine.

TERVISLIK TOITUMINE. Minu toiduvalik ja mis seda mõjutab. Tervisliku toitumise põhimõtted. Minu tervislik päevamenüü.

KEHALINE AKTIIVSUS. Kehalise aktiivsuse vormid. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Enesetestimine. Sobiva spordiala valik. Tippsport.

SOOLINE ARENG. Küpsemine. Kehaline areng ja muutused suhetes vastassugupoolega. Seksuaalsus.

UIMASTID. Uimastite liigitus, üldiseloostus ja mõju organismile. Käitumine uimastitega seotud situatsioonides.

ÕNNETUSJUHTUMID. Õnnetusjuhtude vältimine. Ohutu käitumine koolis, kodus, tänaval ja õues.

ESMAABI. Esmaabi põhimõtted ja oskused tegutsemiseks. Esmaabi erinevates olukordades. Koduapteek.

HAIGUSED. Enamlevinud haigused ja nende ennetamine. Nakkuslikud ja mittenakkuslikud haigused. Allergia. Vaktsineerimine. Sugulisel teel levivad haigused. AIDS. Meditsiiniabi. Sinu kui abisaaja õigused ja kohustused.

KESKKOND JA TERVIS. Tervislik elukeskkond. Füüsilised ja psühhosotsiaalsed tingimused tervise tagamiseks.

Õppetegevus

Õppetegevuses on kesksel kohal küsimuste esitamine, informatsiooni hankimine, suuline ja kirjalik eneseväljendus, vestlus ja mänguline tegevus.

Õppetegevuses kasutatakse iseseisvat tööd, paaristööd, rühmatööd, õppekäike, esitlust

Aktiivõpe: rollimäng, situatsioonimäng, väitlus, mõistekaardi koostamine ja õpimapi koostamine.

Laiendatakse õpekeskkonda: arvutiklass, kooliümbus, muuseumid, näitused, ettevõtted vms.

Õpetatakse informatsiooni leidma ja hindama (õpilasi tuleb suunata lugema terviseteemalist kirjandust, vaatama televisioonisaateid, videofilme).

Toetatakse varasematele teadmistele. Kasutatakse inimeseõpetuse ainele tugineva lühijutu või omaenese kogemustele põhineva jutu koostamisele.

Digipädevuste arendamine:

- 1) Sotsiaalseid õppides kasutatakse digivahendeid info otsimiseks, kogumiseks ja esitamiseks. Saadud teavet rakendatakse ühiskonna probleemide üle arutledes ja arvamust avaldades.
- 2) Digitaalset sisu luuakse või koostatakse kooskõlas autoriõigustega ning osatakse kasutada digivahendeid individuaalses ja ühisloomes.
- 3) Arendatakse teadlikkust kodanikuaktiivsuse väljendamise võimalustest erinevates suhtluskeskkondades ning oskust kasutada e-teenuseid.
- 4) Suurendatakse teadlikkust digivahendite rakendamise kaasnedes võivatest terviseriskidest ja interneti turvalisusest.
- 5) Iseseisvas õppetöös kasutatakse piiratud arvu veebikeskkondi, mida on õpilasele varasemalt tutvustatud.

Õpitulemused

5. klassi lõpetaja teab :

- millised muutused toimuvad tema organismis murdeas;
- mis on tervis ja kuidas seda hoida (tervise ohutegurid, olmetraumade vältimine, hädaabi teenistused, nõustamiskeskused);
- olulist seksuaalelust ja suguhaigustest;
- erinevaid terviseriske ja uimastite kahjulikku mõju inimorganismile;

oskab:

- suhelda ja käituda ohuolukorras;
- käituda uimastitega seotud situatsioonedes;
- oma nõudmistes arvestada teistega;
- elada tervislikult ning jälgida oma tervislikku seisundit;
- anda esmaabi igapäevaelus ettetulevate õnnetuste puhul;
- otstarbekalt õppida.

mõistab:

- mis on kohuse- ja vastutustunne;
- mõistab vastutust oma tegude võimalike tagajärgede eest;
- milles seisneb inimeste erinevus.

Hindamine. Tugiained

Õpilaste poolt iseseisvalt sooritatud ülesannete puhul toimub kontroll, mis ei ole alati hindeline, kuid õpilane saab hinnangu ülesande sooritamise õigsusest.

Hindeliselt hinnatakse alateemade tundmist ja mahukamaid koduseid töid. Teadmisi ja oskusi hinnatakse suuliste vastuste, kirjalike tööde, praktiliste tööde alusel numbriliste hinnetega.

Kirjalike tööde (lühijutuke, lünktekst) puhul parandatakse õigekirjavead, kuid hinnatakse sisulist poolt.

Käitumisele (nagu huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

Kontrolltöid 5. klassi terviseõpetuses ei tehta.

Inimeseõpetuse tugiained:

Matemaatika – ajaarvutamised, KMI arvutused, pikkus-, mahu- ja massiühikud jne

Kunstiõpetus – inimkeha proportsioonid, inimkeha kujutamine, miimika kujutamine

Loodusõpetus- keskkonnaprobleemide käsitlemine.

Eesti keel – mitmesugused terviseõpetuse sisuga tekstid, info kogumine, ülesmärkimine,

teksti põhjal jutustamine, mõistekaardi tegemine, esitluse tegemine, jutukese koostamine

Õppekirjandus. Õppeaine ajaline maht

Kersti Lepik „Tervist, tervis“ KOOLIBRI 2012

Hvostov „Inimene ja ühiskond. Töövihik II kooliastmele“ I ja II osa valikuliselt

Õppeaine ajaline maht on üks tund nädalas, s o 35 tundi õppeaastas.