

Inimeseõpetus

Kooliaste: II	Klass: 5.	Tundide arv: 35
Teema: tervis Õpitulemused Õpilane: 1) selgitab tervise tähendust ja seda mõjutavaid tegureid; 2) seostab peamisi tervisenäitajaid inimese tervisliku seisundiga (nt unekvaliteet, stress, kehatemperatuur, pulss); 3) toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks, soodustavad kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist; 4) teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, mõistab reklaamide eesmärke, eristab arvamust faktist; 5) teab, mis on autoriõigused ja et need on seadusega kaitstud. Praktilised tööd: 1) enda tervisenäitajate (pikkus, vererõhk vms) mõõtmine; 2) unepäeviku täitmine (https://peaasi.ee/unepaevik/); 3) stressi maandamise meetodite praktiline harjutamine; 4) prügi sorteerimise mäng.		Õppesisu: Tervise olemus. Tervist mõjutavad tegurid - eluviis, pärilikkus, keskkond, tervishoid. Mõõdetavad ja hinnangulised tervisenäitajad. Hea ja halb stress, pikaajalise stressi mõju organismile. Stressiga toimetulek, praktilised harjutused. Vaimse tervise vitamiinid. Tervisliku elukeskkonna seos tervisega. Tervislik eluviis. Enda päevakava analüüsimine (töö- ja puhkeaja vaheldumine, kehaline aktiivsus päevas, toidukordade regulaarsus, digiseadmete kasutus) tervise seisukohast. Meedia, sh reklaami osa tervisega seotud otsustes. Terviseteemalised veebilehed. Turvaline keskkond ja tervislik eluviis.
Teema: murdeiga ja kehalised muutused Õpitulemused Õpilane 1) nimetab murdeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi; 2) toob näiteid erinevast arengutempost murdeas; 3) selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust. Praktilised tööd: 1) murdeas võimalikele ettetulevatele keerukate olukordade lahenduste leidmine rühmades; 2) menstruatsiooniaegsete hügieenivahenditega tutvumine (vaatlus, katsete või tootetutvustuse läbiviimine); 3) ajalise võimaluse olemasolul katsed: erinevate jookide mõju hambaemailile (munakoore abil).		Õppesisu: Murdeiga elukaas. Murdeea füüsilised ja emotsionaalsed, vaimsed ja sotsiaalsed muutused. Igaühel oma tempo murdeea läbimisel. Toimetulek muutustega - poiste ja tüdrukute võimalike keerukate olukordadega toimetulek. Suguline küpsus ja soojätkamine. Viljastumine, rasedus, lapse sünd. Õppevideo “Ah nii see käibki!” (Eesti Seksuaaltervise Liit) Positiivne suhtumine kehasse. Keha eest hoolitsemine (karastamine ja hügieen).

Teema: turvalisus ja riskikäitumine Õpitulemused Õpilane 1) toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumisest; 2) toob näiteid meediaga seotud ohtudest; 3) selgitab, miks on normid, sh liiklusseadus kohustuslik kõigile; 4) kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele; 5) demonstreerib õpistuatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi. Praktilised tööd: Õppemäng keeldumisoskuste harjutamiseks. Katsed kiivriga. Munale kiivri ehitamine. Maanteeameti projektiga “Peatu, vaata, veendu” seotud praktilised tegevused kooli läbiümbruses: koolitee ohutuse ja/või õpilaste liikluskäitumise vaatlus ja analüüs.	Õppesisu: Riskikäitumine ja selle liigid (sh terviseriskid). Liigse arvutikasutusega seotud ohud. Ohutus kodus, koolis, avalikus ruumis. Riskikäitumist ennetavad ja soodustavad tegurid. Meediaohud ja nende vältimine ning abi saamise võimalused. Reeglid ja normid. Seadused (sh liiklusseadus), nende vajalikkus. Uimastid (illegaalsed ja legaalsed) ja nende kahjulik mõju tervisele, otsustele ja käitumisele. Sõltuvuse olemus. Tervislikud valikud. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused (sh sotsiaalsed toimetulekuoskused vägivalla ja uimastiennetuses). “Ei” ütlemise ja väljendamise viisid. Otsuste tegemine, vastutus oma otsuste eest. Kaaslaste mõju otsustele.
Teema: haigused ja esmaabi Õpitulemused Õpilane 1) toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist; 2) demonstreerib õpistuatsioonis esmaabivõtteid, teab, kust otsida vajaduse korral abi. Praktilised tööd: Esmaabivõtete praktiline õpe koostöös kooli med.personaliga: palaviku alandamine, nikastus/nihestus, haava sidumine, stabiilne külili asend, (elustamisnukkude laenutamise võimaluse olemasolul) elustamine. Juhtumite lahendamine rollimänguna: erinevates olukordades esmaabi andmise läbimäng rühmades.	Õppesisu: Haigused: nakkus- ja mittenakkushaigused, viirushaigused. Haigestumise põhjused. Haigestumise vältimise viisid. Õnnetused. Õnnetuste vältimine. Esmaabi. Abi kutsumine. Enda asukoha leidmine ja edastamine GoogleMaps abil. Tervis - inimese väärtuslikem vara.