



INIMESEÕPETUSE AINEKAVA 5.KLASSILE

TERVIS

ÕPITULEMUSED

1. teab enda põhilisi tervisenäitajaid ning oskab mõõta ja hinnata kehakaalu, kehapikkust, kehatemperatuuri ning pulsisagedust, enesetunnet;
2. nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;
3. kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt;
4. kirjeldab üldisi stressi tunnuseid ja stressiga toimetuleku võimalusi;
5. kuidas tervislikult toituda ja koostada menüü;
6. kuidas maandada pingeid stressi olukorras.

ÕPPESISU

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

TERVISLIK ELUVIIS

ÕPITULEMUSED

1. teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;
2. väärtustab tervislikku eluviisi.
3. oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;
4. kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;
5. oskab plaanida oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;
6. kuidas leida infot tervilikust toitumisest ja füüsilisest tegevusest, mis sobib temale.



7. kuidas muuta oma päevakava tervisliku eluviisi põhimõttel

ÕPPESISU

Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid. Kehalise aktiivsuse vormid. Kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.

MURDEIGA JA KEHALISED MUUTUSED

ÕPITULEMUSED

1. teab, et murdeiga on varieeruv ning igaühel on oma arengutempo;
2. teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.
3. kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega;
4. aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda;
5. tuleviku soolise kehalistest muutustest;
6. kuidas tulevikus hoolitseda enda füüsilise- ja vaimsetervise eest

ÕPPESISU

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

ÕPITULEMUSED

1. teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning oskab abi kutsuda;
2. mõistab meedia kaudu suhtlemisel ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;



3. 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;
4. väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist;
5. selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida;
6. kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;
7. kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele;
8. kuidas toetada ja hoida easkaaslasi toimetulekut ahvatlustega (alkohol, tubakas, narkootikumid)

ÕPPESISU

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

ÕPITULEMUSED

1. teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;
2. teab, kuidas ohuolukorras turvalistelt käituda ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik, päikesepiste jm);
3. nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid kasutada.
4. oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi;
5. kirjeldab, kuidas hoida ära õnnetusjuhtumeid ning kuidas ennast ja teisi abistada õnnetusjuhtumite korral;
6. kuidas tegutseda erinevates kriisiolukordades



ÕPPESISU

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

ÕPITULEMUSED

1. toob näiteid tegurite kohta, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust
2. kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast;
3. kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele. Tervislikust keskkonnast, mis toetab terve inimese arengut

ÕPPESISU

Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana

INIMESEÕPETUSE AINEKAVA 6.KLASSILE

MINA JA SUHTLEMINE

ÕPITULEMUSED

1. analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades endas positiivset;
2. mõistab enesehinnangut mõjutavaid tegureid ja enesehinnangu kujunemist;
3. mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpistsituatsioonis oma käitumise kontrolli;
4. kontrollib oma emotsioone erinevates õpistsituatsioonides ning koolielus;
5. põhjendab oma väärtushoiakuid;
6. teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust;
7. omab ettekujutust inimeste iseloomude mitmekesisusest;



ÕPPESISU

Enesesse uskumine. Enesehinnang. Eneseanalüüs. Enesekontroll. Oma väärtuste selgitamine..

SUHTLEMINE TEISTEGA

ÕPITULEMUSED

1. mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele ning demonstreerib õpituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada;
2. teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele ja toob näiteid eelarvamuste mõju kohta igapäevasuhtluses;
3. teab, et ei ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning demonstreerib õpituatsioonis kehtestava käitumise võtteid;
4. demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise jt tõhusa suhtlemise võtteid;
5. kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele;
6. hindab positiivset suhtumist iseenda ja teistesse
7. eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele
8. valib meetodeid eneserahustamiseks
9. kasutab tehnikaid kuidas „ei“ öelda.

ÕPPESISU

Enesevajadused. Vajaduste hierarhia. Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Aktiivne kuulamine. Tunnete väljendamine. Eelarvamused. Eneseavamine.

Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine. Ei ütlemine ennast ja teisi kahjustava käitumise puhul.

SUHTED TEISTEGA

ÕPITULEMUSED

1. mõistab isiku iseärasusi, teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi;



2. nimetab ning väärtustab enda ja teiste positiivseid omadusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.
3. oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta;
4. demonstreerib õpituatsioonis oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast ning väärtustab empaatilist suhtlemist;
5. väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist;
6. kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus;
7. väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat;
8. kirjeldab kaaslaste mõju ja survet otsustele, mõistab otsuste tagajärgi;
9. Omab ettekujutust erijoonetest, soolistest erinevustest ja erivajadusest

ÕPPESISU

Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Sõprussuhted. Usaldus suhetes. Empaatia. Vastutus suhetes. Kaaslaste mõju ja surve. Erinevuste ja mitme. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.

OTSUSTAMINE JA KONFLIKTID NING PROBLEEMILAHENDUS

ÕPITULEMUSED

1. teab probleemide erinevaid lahendusviise ja oskab neid õpituatsioonis kasutada; kirjeldab erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid ning mõistab nende tagajärgi;
2. teab konfliktide lahendamise tõhusaid viise ja demonstreerib neid õpituatsioonis.
3. selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut;
4. selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteib konflikte kui osa elust;
5. eristab konflikte eritüüpe



ÕPPESISU

Otsustamine ja probleemide lahendamine. Erinevate käitumisviiside leidmine probleemide lahendamises. Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastutus otsustamisel. Konfliktide olemus ja põhjused. Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.

POSITIIVNE MÕTLEMINE

ÕPITULEMUSED

1. teab, mis on positiivne mõtlemine
2. nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi;
3. väärtustab positiivset mõtlemist.
4. omab ettekujutust, kuidas positiivne mõtlemine mõjutab tulemust.

ÕPPESISU

Positiivne mõtlemine. Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.