

## **Inimeseõpetus**

### **V klass**

#### **Õppe-ja kasvatuseesmärgid**

5. klassi inimeseõpetusega taotletakse, et õpilane saab aru enesekohaste ja sotsiaalsete oskuste tähtsusest, inimese füüsilise ja vaimse arengu seaduspärasustest, tervise ja tervisliku eluviisi olulisusest, turvalisuse ja riskikäitumise ennetamise tähtsusest ning üldinimlikest väärtustest: ausus, hoolivus ja vastutustunne.

#### **Õppetegevus**

Viiendas klassis on keskmis õpilase sotsiaalne pädevus ja sotsiaalsete probleemide ennetamine ning õpilase tervist tugevdav ja väärtustav eluviis.

Õppetegevuses käsitletakse 5.klassis kõiki riikliku õppekava II kooliastme õppesisu teemasid. Sellise lähenemise eesmärgiks on kontsentreerida teemade käsitus.

Õppetegevuses taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt kodutööde maht on minimaalne.

Võimaldatakse õppida individuaalselt ja üheskoos teistega, selleks kasutatakse ülesandeid, mida õpilane saab täita kas iseseisvalt, paaris- või rühmatööna. Selline tegevuse organiseerimine toetab õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks.

Teemast lähtuvalt rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiaid info otsimiseks-leidmiseks.

Laiendatakse õpikeskkonda: Tervishoiumuuseum.

Õppetegevuses liigutakse võimalusel klassiruumist välja: ettevõtte külastamine.

Kasutatakse mitmekülgset õppemeetodite valikut rõhuasetusega aktiivõppemeetoditele: arutelud, juhtumianalüüs, paaristööd, rollimängud, rühmatööd.

Arendatakse õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid, sealjuures on põhirõhk hoiakute kujundamisel.

Tutvutakse läbiva teema „Tervis ja ohutus“ käsitlemise raames dokumendis „Hädaolukorra lahendamise plaan Jüri Gümnaasiumis“ õpilasele vajalike põhimõtetega.

Liikluse teemade käsitlemisel lähtutakse Jüri Gümnaasiumi põhikooli õppekava üldosa peatükis „Liikluskasvatus“ toodud õpitulemustest.

#### **Õpitulemused**

5. klassi lõpetaja

- kirjeldab enesehinnangu, enesekontrolli ning eneseanalüüsi võimalusi ja olulisust igapäevasuhetes, väärtustab inimeste erinevusi ning oskab teisi arvestada, demonstreerides seda õpituatsioonis
- väärtustab enda ja teiste positiivseid iseloomujooni ja omadusi ning sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikana
- väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet ning kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus: üksteise aitamist, jagamist, hoolitsemist ja koostööd
- kirjeldab, millised kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeas, aktsepteerides nende individuaalsust
- kirjeldab ja selgitab konfliktide võimalikke põhjusi ning oskab eristada tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahenduse viise; demonstreerib, kuidas õpituatsioonis tõhusalt verbaalselt oma tundeid väljendada, aktiivselt kuulata ja kehtestavalt käituda
- kirjeldab, mis on füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis, ning arvestab tervisliku eluviisi komponente igapäevaelus
- kirjeldab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske ja väärtustab tervislikku elu uimastiteta;
- demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest
- teab ja oskab õpituatsioonis leida erinevaid lahendusviise otsuste langetamisel
- teab, kuidas toimida ohuolukorras, oskab õpituatsioonis abi kutsuda ning valdab esmaabivõtteid
- kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks

## Õppesisu

Teema	Õppesisu	Õpitulemus
<b>Tervis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis</li> <li>• Tervisenäitajad</li> <li>• Tervist mõjutavad tegurid</li> <li>• Hea ja halb stress</li> <li>• Keha reaktsioonid stressile</li> <li>• Pingete maandamise võimalused</li> </ul>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest</li> <li>• mõistetest lähtuvalt</li> <li>• teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapiikkust, kehatemperatuuri,</li> <li>• pulsisagedust ning enesetunnet</li> <li>• nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele</li> <li>• eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku</li> <li>• võimalusi</li> <li>• väärtustab oma tervist</li> <li>• kirjeldab üldisi stressi tunnuseid ja stressiga toimetuleku võimalusi</li> </ul>
<b>Tervislik eluviis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tervisliku eluviisi komponendid</li> <li>• Tervislik toitumine</li> <li>• Tervisliku toitumise põhimõtted</li> <li>• Toitumist</li> <li>• mõjutavad tegurid</li> </ul>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus</li> <li>• koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise</li> <li>• põhimõtetest</li> <li>• kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehaline aktiivsus</li> <li>• Kehalise aktiivsuse vormid</li> <li>• Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted</li> <li>• Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine</li> <li>• Uni</li> </ul>	<p>väärtustab neid</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega;</li> <li>• kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut</li> <li>• teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid</li> <li>• oskab plaanida oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest</li> <li>• hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses</li> <li>• väärtustab tervislikku eluviisi</li> </ul>
<b>Murdeiga ja kehalised muutused</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Murdeiga inimese elukaares</li> <li>• Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas</li> <li>• Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas</li> <li>• Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine</li> <li>• Suguline küpsus ja soojätkamine</li> </ul>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega</li> <li>• aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda</li> <li>• teab, et murdeiga on varieeruv ning igapäev oma arengutempo</li> <li>• teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega</li> </ul>
<b>Turvalisus ja riskikäitumine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues</li> <li>• Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikuid tehes; iseenda vastustus</li> <li>• Vahendatud suhtlemine</li> <li>• Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides</li> <li>• Valikud ja vastutus seoses uimastitega</li> <li>• Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele</li> </ul>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid</li> <li>• selgitab, miks liikleeskiiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida</li> <li>• teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning kuidas abi kutsuda</li> <li>• nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele</li> <li>• suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest</li> <li>• väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist</li> <li>• demonstreerib õpitu situatsioonides, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid</li> <li>• oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega</li> <li>• toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus</li> <li>• kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile</li> <li>• väärtustab mitmekesisest positiivset ja tervislikku elu uimastiteta</li> </ul>
<b>Haigused ja esmaabi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levinumad laste ja noorte haigused</li> </ul>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nakkus- ja mittenakkushaiguse</li> <li>• Haigustest hoidumine</li> <li>• HIV,</li> <li>• selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused</li> <li>• AIDS</li> <li>• Esmaabi põhimõtted</li> <li>• Esmaabi erinevates olukordades</li> <li>• Käitumine õnnetusjuhtumi korral</li> </ul>	<p>nakkus- ja mittenakkushaigusi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega</li> <li>• teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest</li> <li>• kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral</li> <li>• teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste)</li> <li>• nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada</li> <li>• väärtustab enda ja teiste inimeste elu</li> </ul>
<b>Keskond ja tervis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tervislik elukeskkond</li> <li>• Tervislik õpikeskkond</li> <li>• Tervis heaolu tagajana</li> </ul>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskonnast</li> <li>• eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks</li> <li>• kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele</li> </ul>
<b>Mina ja suhtlemine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enesesse uskumine</li> <li>• Enesehinnang</li> <li>• Eneseanalüüs</li> <li>• Enese kontroll</li> <li>• Oma väärtuste selgitamine</li> </ul>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades positiivseid jooni ja omadusi</li> <li>• mõistab, mis mõjutab enesehinnangut ning kuidas see kujuneb</li> <li>• mõistab enese kontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli, saades hakkama vihaga ja teiste emotsioonidega</li> <li>• oskab selgitada ja põhjendada oma väärtusi seoses eneseanalüüsiga</li> </ul>
<b>Suhtlemine teistega</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minu ja teiste vajadused</li> <li>• Vajaduste hierarhia</li> <li>• Suhtlemise komponendid</li> <li>• Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine</li> <li>• Aktiivne kuulamine</li> <li>• Tunnete</li> <li>• Väljendamine</li> <li>• Eneseavamine</li> <li>• Eelarvamused</li> <li>• Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine</li> <li>• „Ei“ ütlemine seoses</li> </ul>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tunneb ära enda ja teiste inimeste põhilised vajadused ning teadvustab neid</li> <li>• teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust</li> <li>• eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist;</li> <li>• kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele</li> <li>• demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise võtteid</li> <li>• mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele</li> <li>• demonstreerib õpituatsioonis, kuidas väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid</li> <li>• teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ja toob selle kohta näiteid</li> </ul>

	ennast ja teisi kahjustava käitumisega	<ul style="list-style-type: none"> <li>eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele</li> <li>teab, et „ei“ ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning oskab partnerit arvestavalt öelda „ei“ ennast ja teisi kahjustava käitumise korral ning aktsepteerib partneri „ei“ ütlemist ennast ja teisi kahjustava käitumise korral</li> <li>väärtustab positiivset suhtumist endasse ja teistesse</li> </ul>
<b>Suhted teistega</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine</li> <li>Sallivus enda ja teiste vastu</li> <li>Hoolivus</li> <li>Sõprussuhted</li> <li>Usaldus suhtes</li> <li>Empaatia</li> <li>Vastutus suhetes</li> <li>Kaaslaste mõju ja surve</li> <li>Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine</li> <li>Isikuseärasused</li> <li>Soolised erinevused</li> <li>Erivajadustega inimesed</li> </ul>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus</li> <li>oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta</li> <li>väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist</li> <li>eristab inimeste erinevaid rolle suhetes ning nende muutuvat iseloomu</li> <li>demonstreerib õpitu olukorras oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast</li> <li>tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist</li> <li>väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat</li> <li>kirjeldab kaaslaste rühma arvamuste, valikute ja käitumise mõju ning surve tagajärgi</li> <li>mõistab isikuseärasusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi</li> </ul>
<b>Konfliktid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konfliktide olemus ja põhjused</li> <li>Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed</li> </ul>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktsepteerib konflikte kui osa elust</li> <li>teab, eristab ja kirjeldab efektiivseid ning mitteefektiivseid konflikte lahendamise viise</li> <li>kasutab õpitu olukorras konflikte lahendades tõhusaid viise ning väärtustab neid</li> </ul>
<b>Otsustamine ja probleemilahendus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Otsustamine ja probleemide lahendamine</li> <li>Erinevate käitumisviiside leidmine probleemide lahendamises</li> <li>Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses</li> <li>Vastustus otsustamisel</li> </ul>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>teab ja oskab õpitu olukorras otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise</li> <li>kirjeldab otsustades erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid</li> <li>mõistab otsustades lahendusviiside lühi- ja pikaajalisi tagajärgi</li> <li>selgitab ja kirjeldab eri olukorras sobiva parima käitumisviisi valikut</li> <li>väärtustab vastustuse võtmist otsuseid langetades</li> </ul>

<b>Positiivne mõtlemine</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Positiivne mõtlemine</li><li>• Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi</li><li>• väärtustab positiivset mõtlemist</li></ul>
-----------------------------	---	--

### Projektid

- Keskkonnafoorum

### Õppekirjandus

- Kersti Lepik. Tervist, tervis! 5. klassi õpik. Koolibri.