

## 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.

Inimeseõpetuse teemadest lähtuvalt töötatakse ingliskeelsete tekstidega.

Õpilane koostab õpimapi, milles on nii eesti- kui ingliskeelsed õppematerjalid.

Kord poolaastas lisab õpilane oma õpimappi õpitavat teemat käsitleva ingliskeelse materjali.

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

## Õppekirjandus

- Kersti Lepik. Tervist, tervis! 5. klassi õpik. Koolibri.
- Lisamaterjalina õpetajale – tabelis lühendid S-õpik ja S-töövihik
  - Margit Kagadze, Katrin Kullasepp. Suhtlemine on lahe. 6. klassi inimeseõpetuse õpik. Koolibri.
  - Margit Kagadze, Katrin Kullasepp. Suhtlemine on lahe. 6. klassi inimeseõpetuse töövihik. Koolibri.

## Õppesisu

Teema	Õppematerjal	Õppesisu	Õpitulemus
<b>Tervis</b>	Tervise olemus: õpik lk 7-8	Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis	Õpilane <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>
	Tervisenäitajad: õpik lk 9-10	Tervisenäitajad	
	Tervist mõjutavad tegurid. Stress: õpik lk 11-16	Tervist mõjutavad tegurid Hea ja halb stress Keha reaktsioonid stressile Pingete maandamise võimalused	
<b>Tervislik eluviis</b>	Tervisliku eluviisi komponendid: õpik lk 17	Tervisliku eluviisi komponendid	Õpilane: <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> </ul>
	Tervislik toitumine:	Tervislik toitumine	

	õpik lk 18-20		<ul style="list-style-type: none"> <li>• põhimõtetest</li> <li>• kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid</li> <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>
	Tervisliku toitumise põhimõtted: õpik lk 21-22	Tervisliku toitumise põhimõtted	
	Toitumist mõjutavad tegurid: õpik lk 23-24	Toitumist mõjutavad tegurid	
	Tervislik päeva- ja nädalamenüü: õpik lk 25-27 Lisa 3: Toidu koostisosad (õpik lk 129) Lisa 4: Vitamiinid (õpik lk 139) Lisa 5: Mineraalained (õpik lk 131) Lisa 6: Toiduainete energeetiline väärtus (õpik lk 132)		
	Kehaline aktiivsus: õpik lk 28-29 Lisa 9: Olümpiavõitjad ja medaliomanikud tippspordist (õpik lk 136-137)	Kehaline aktiivsus Kehalise aktiivsuse vormid	
	Tervistava kehalise aktiivsuse vormid ja põhimõtted: õpik lk 30-32	Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted	
	Sobiva kehalise aktiivsuse valik: õpik lk 33		

	<p>Lisa 7: Energiakulu liikumisel (õpik lk 133)</p> <p>Enesetestimine seoses kehalise aktiivsusega: õpik lk 34</p> <p>Lisa 8: Rüht (õpik lk 134-135)</p> <p>Karastamine: õpik lk 35-36</p>		
	<p>Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Tervislik õpikeskkond. Uni: õpik lk 37-42</p>	<p>Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine Uni</p>	
<b>Murdeiga ja kehalised muutused</b>	<p>Murdeiga inimese elukaares: õpik lk 43</p>	<p>Murdeiga inimese elukaares</p>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha</li> <li>• 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>
	<p>Kehalised muutused: õpik lk 44-48</p> <p>Lisa 10: Naise suguelundkond (õpik lk 138)</p> <p>Lisa 11: Mehe suguelundkond (õpik lk 139)</p>	<p>Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas</p>	
	<p>Emotsionaalsed muutused: õpik lk 49-52</p>		
	<p>Suhtumine kehasse ja keha eest hoolitsemine: õpik lk 53-54</p> <p>Lisa 2: Nahk ei ole ainult kest (õpik lk 128)</p>	<p>Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine</p>	

	Suguline küpsus ja soojätkamine: õpik lk 55-57	Suguline küpsus ja soojätkamine	
<b>Turvalisus ja riski-käitumine</b>	Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues: õpik lk 58-62	Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid</li> <li>• selgitab, miks liikluseeskiri 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</li> <li>• sõnade ja tegude eest</li> <li>• väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist</li> <li>• demonstreerib õpituatsioonis, 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</li> <li>• suhtlusoskus</li> <li>• kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile</li> <li>• väärtustab mitmekesisist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta</li> </ul>
	Eakaaslaste ning meedia mõju ning iseenda vastutus: õpik lk 63-64	Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikuid tehes; iseenda vastutus	
	Vahendatud suhtlemine: õpik lk 65-68	Vahendatud suhtlemine	
	Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused: õpik lk 69-72	Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides	
	Uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele: õpik lk 73-76		
	Valikud ja vastutus seoses uimastitega: õpik lk 77-81	Valikud ja vastutus seoses uimastitega Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele	
<b>Haigused ja esmaabi</b>	Nakkushaigused: õpik lk 82-90	Levinumad laste ja noorte haigused	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi</li> </ul>
	Mittenakkushaigused: õpik lk 91-93	Nakkus- ja mittenakkushaigused Haigustest hoidumine	

		HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused; AIDS	<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>
	Käitumine õnnetusjuhtumi korral: õpik lk 94-95	Käitumine õnnetusjuhtumi korral	
	Esmaabi põhimõtted: õpik lk 96-97 Lisa 1: häirekeskuse teavitamine (õpik lk 128)	Esmaabi põhimõtted	
	Esmaabi erinevates olukordades: õpik lk 98-110	Esmaabi erinevates olukordades	
	Koduapteek: õpik lk 111-115		
<b>Keskkond ja tervis</b>	Tervislik elukeskkond: õpik lk 116-117	Tervislik elukeskkond	Õpilane <ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast</li> <li>• eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või</li> <li>• mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks</li> <li>• kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele</li> </ul>
	Keskkonna hoidmine: õpik lk 118-122	Tervislik õpikeskkond	
	Tervis heaolu tagajana: õpik lk 123-124	Tervis heaolu tagajana	
	Tervist, suvi: õpik lk 125-127		
<b>Mina ja suhtlemine</b>	Suhtlemine, vajadused ja väärtused S-õpik lk 9-15 S-töövihik lk 3-16 Enda väärtustamine ja avamine S-õpik lk 17-23 S-töövihik lk 17-25	Enesesse uskumine Enesehinnang Eneseanalüüs Enesekontroll Oma väärtuste selgitamine	Õpilane: <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 enesekontrolli 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>

<p><b>Suhtlemine teistega</b></p>	<p>Kõlblusnormid ja käitumine                  S-õpik lk 25-33                  S-töövihik lk 26-35                  Suhtlemise komponendid                  S-õpik lk 35-45                  S-töövihik lk 36-42                  Suhtlemisvahendid ja -                  oskused                  S-õpik lk 47-53                  S-töövihik lk 43-50</p>	<p>Minu ja teiste vajadused                  Vajaduste hierarhia                  Suhtlemise komponendid                  Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine                  Aktiivne kuulamine                  Tunnete                  Väljendamine                  Eneseavamine                  Eelarvamused                  Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine                  „Ei“ ütlemine seoses ennast ja teisi kahjustava käitumisega</p>	<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 õpituatsioonid aktiivse kuulamise võtteid</li> <li>• mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele</li> <li>• demonstreerib õpituatsioonid, kuidas väljendada oma tundeid verbaalselt, säilitades ja tugevdades suhteid</li> <li>• teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele igapäevaelus ja toob selle kohta näiteid</li> <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>
<p><b>Suhted teistega</b></p>	<p>Erinevuste arvestamine                  S-õpik lk 55-63                  S-töövihik lk 51-61</p>	<p>Tõhusad sotsiaalsed oskused:                  üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine                  Sallivus enda ja teiste vastu                  Hoolivus                  Sõprussuhted                  Usaldus suhtes                  Empaatia                  Vastutus suhetes                  Kaaslaste mõju ja surve</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine) 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 õpituatsioonid oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast</li> <li>• tähtsustab oskust panna end teise inimese olukorda ja mõista tema tundeid ning väärtustab empaatilist suhtlemist</li> </ul>



		Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine Isikuseärasused Soolised erinevused Erivajadustega inimesed	<ul style="list-style-type: none"> <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>	Konfliktide lahendamise kunst S-õpik lk 65-71 S-töövihik lk 62-67 Oma käitumise peremees S-õpik lk 73-79 S-töövihik lk 68-73	Konfliktide olemus ja põhjused Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed	<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 konflikti lahendamise viise</li> <li>kasutab õpituatsioonid konfliktide lahendamises tõhusaid viise ning väärtustab neid</li> </ul>
<b>Otsustamine ja probleemi-lahendus</b>	Probleemidega toimetulek S-õpik lk 81-87 S-töövihik lk 74-78 Kriisid ja kriisiabi S-õpik lk 89-95 S-töövihik lk 79-86	Otsustamine ja probleemide lahendamine Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendamises Tagajärgede arvestamine probleemi-lahenduses Vastutus otsustamisel	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>teab ja oskab õpituatsioonid 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 situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut</li> <li>väärtustab vastutuse võtmist otsuseid langetades</li> </ul>
<b>Positiivne mõtlemine</b>	Suhted ja nende muutumine S-õpik lk 97-103 S-töövihik lk 87-96	Positiivne mõtlemine Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine	<ul style="list-style-type: none"> <li>nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi</li> <li>väärtustab positiivset mõtlemist</li> </ul>

## Projektid

- Inimeseõpetuse üht teemat käsitlev projekt inglise keeles: slaidid, film, plakat.