

Inimeseõpetus

5. klassi ainekava

Tervis	koostöö
Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid Hea ja halb stress.	informaatika: arvuti mõju tervisele
Õpitulemused: <ul style="list-style-type: none">• kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt;• teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet;• nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;• eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi;• väärtustab oma tervist.	
Tervislik eluviis	
Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Tervislik päeva- ja nädalamenüü. Kehaline aktiivsus. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.	
Õpitulemused: <ul style="list-style-type: none">• oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;• koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest;• kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;• selgitab, kuidas on toitumine seotud terviseiga;• kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut;• teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;• oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;• hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses;• väärtustab tervislikku eluviisi.	
Murdeiga ja kehalised muutused	

Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Suguline küpsus ja soojätkamine.	
Õpitulemused: <ul style="list-style-type: none"> • teab ja kirjeldab murdeas toimuvaid keha ning tunnete muutusi; • aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda; • teab, et murdeiga on varieeruv ning igaühel oma arengutempo; • teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega. 	
Turvalisus ja riskikäitumine	koostöö
Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele. Internetiga seonduvad ohud.	informaatika: interneti turvalisus eesti keel
Õpitulemused: <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid; • selgitab, miks liikluseeskiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida; • teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning kuidas abi kutsuda; • nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele; • suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest; • väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist; • demonstreerib õpituatsioon, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus; • kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile; • väärtustab mitmekesisest positiivset ja tervislikku elu uimastiteta. 	
Haigused ja esmaabi	
Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja hoidumise võimalused. AIDS.	
Esmaabi põhimõtted. Esmaabivahendid koduapteegis.	tehnoloogiaõpetus: materjalid ja nende töötlemine; tehnoloogiaõpetus käsitöö ja kodunduse õpilasele
Õpitulemused: <ul style="list-style-type: none"> • oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi; • selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega; 	

- teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;
- kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral;
- teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste);
- nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada;
- väärtustab enda ja teiste inimeste elu

Keskkond ja tervis		
Tervislik elukeskkond.		
Tervislik õpikeskkond.		
Tervis heaolu tagajana.		
Õpitulemused:		
<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast; • eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks; • kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele. 		