

TFK ainekava põhikoolile	Ainevaldkond: sotsiaalsed	Õppeaine: inimeseõpetus
Kooliaste: II	Klass: 5. kl	Tundide arv: 35
Õppeaine kirjeldus:		
<p>Inimeseõpetuse eesmärk on toetada õpilase sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut, õppides ennast tundma, vastutustundlikult oma suhteid kujundama, olema terviseteadlik, aus, hooliv ja õiglane.</p> <p>Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna.</p> <p>Väärtuskasvatuse ja hoiakute kujundamine toimub üksteist mõistvas õhkkonnas ning on suunatud õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu- ja toimetulekuvõimaluste üle. Soodne sotsiaalne õppekeskkond toetub eelkõige õpilaste isikupära ja isiklike seisukohtade austamisele, võimaluste tagamisele vabaks arvamuse avaldamiseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega.</p> <p>Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamatest keerukamateks, ent peavad olema õpilasele mõistetavad ja tähenduslikud ning toetama arusaama õpitava vajalikkusest. Inimeseõpetuse võtmeteemasid käsitletakse igal kooliastmel, arvestades arengulist käsitlust. Inimeseõpetuses võib teemasid käsitleda nii üksteisele järgnevatena kui ka integreerituna, et saavutada oskuste, teadmiste ja väärtuste põhjal õpitulemused.</p> <p>Õpitavat käsitletakse võimalikult igapäevaeluga seonduvalt, kusjuures õppes on olulisel kohal aktiivõppemeetodid.</p> <p>II kooliastmes käsitletakse tervise ja suhtlemise teemasid, sealhulgas murdeiga ja kehalised muutused, turvalisus ja riskikäitumine, haigused ja esmaabi.</p>		
Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:		
<p>II kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Teab, et ühiskond mõjutab inimest tervikuna, sealhulgas ka tervisekäitumist ja suhtlemist. 2. Väärtustab inimeste positiivseid omadusi ning positiivset mõtlemist, mõistab inimeste individuaalseid erinevusi ja on erinevuste suhtes salliv. 3. Mõistab, et murdeea arengutempo on erinev, aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja keha eest hoolitsemise vajalikkust. 4. On loov ja ettevõtlik. 5. On iseseisev otsustaja, seostab otsuseid tagajärgedega. Teab, et „ei“ ütlemine on võimalus seista oma õiguste eest. 6. Kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust, vastutustunnet, üksteise abistamist, sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikatena. 7. Teab, millest suhtlemine koosneb, mõistab avatud suhtlemise eeliseid ja ohtusid ning järgib turvalise suhtlemise reegleid. 8. Mõistab, et konfliktid on osa elust, teab konfliktide võimalikke põhjusi ja tõhusaid lahendusviise, mõistab erinevate käitumisviiside tagajärgi. 9. Teab probleemide erinevaid lahendusviise ning mõistab koostegutsemise väärtust. 		

10. Mõistab meediast tulenevaid ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest.
11. Mõistab autoriõiguste järgimise vajalikkust.
12. Teab, kuidas leida usaldusväärseid terviseinfo allikaid, ja teab, kust terviseprobleemi korral abi küsida.
13. Väärtustab tervist, tervislikku eluviisi ja keskkonda ning mõistab eluviisi ja keskkonna mõju tervisele.
14. Teab, mis on riskikäitumine, teab riskikäitumist ennetavaid ja soodustavaid tegureid ja riskikäitumise mõju inimese tervisele. Mõistab enda valikute tagajärgi.
15. Mõistab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske, väärtustab tervislikku elu uimastiteta ja teeb tervislikke valikuid.

TEEMA 1: Tervis

Õpitulemused. Õpilane:	Õppesisu:
Selgitab tervise tähendust ja seda mõjutavaid tegureid. <ul style="list-style-type: none"> • nimetab tervist mõjutavaid füüsilisi, vaimseid ja sotsiaalseid tegureid. 	Tervise olemus. Tervise aspektid: füüsiline, vaimne, sotsiaalne tervis. Tervist mõjutavad tegurid - eluviis, pärilikkus, keskkond, tervishoid.
Seostab peamisi tervisenäitajaid inimese tervisliku seisundiga (nt unekvaliteet, stress, kehatemperatuur, pulss). <ul style="list-style-type: none"> • nimetab mõõdetavaid ja hinnangulisi tervisenäitajaid; • selgitab, kuidas erinevad tervisetegurid tervist mõjutavad. • teab, kuidas pikaajaline stress kehale mõjub ja harjutab tõhusat stressiga toimetuleku meetodit. 	Mõõdetavad ja hinnangulised tervisenäitajad. Hea ja halb stress, pikaajalise stressi mõju organismile. Stressiga toimetulek, praktilised harjutused. Vaimse tervise vitamiinid.
Toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks, soodustavad kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist.	Tervisliku elukeskkonna seos terviseiga. <ul style="list-style-type: none"> • Kodukoha keskkonna analüüsimine (liikumisvõimalused, reostus jms) • Jäätmete liigiti sorteerimine, toidukao vähendamine. • Turvalise ja tervisliku õpikeskkonna kujutamine ja visuaalselt esitlemine. Tervislik eluviis. <ul style="list-style-type: none"> • Tervisliku toitumise põhimõtted, tervislik päevamenüü, taldrikureegel. • Kehalise aktiivsuse mõju tervise erinevatele osadele. Kehalised võimed. • Unehügieen, une olulisus. Unepäevik.

	Enda päevakava analüüsimine (töö- ja puhkeaja vaheldumine, kehaline aktiivsus päevas, toidukordade regulaarsus, digiseadmete kasutus) tervise seisukohast.
Teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, toob näiteid. <ul style="list-style-type: none"> • mõistab reklaamide eesmärke, • eristab arvamust faktist. 	Meedia, sh reklaami osa tervisega seotud otsustes.
Toob näiteid, kuidas meedia abil saab suurendada inimeste kehalist aktiivsust.	Terviseteemalised veebilehed.
Teab, mis on autoriõigused ja et need on seadusega kaitstud, miks peab autoriõigusi järgima ja mida võib endaga kaasa tuua autoriõiguste eiramine.	Turvaline keskkond ja tervislik eluviis <ul style="list-style-type: none"> • Usaldusväärsed infoallikad. • Liikumise teemaline infootsing ja info esitamine koos allikale viitamisega. • Liikuma kutsuva reklaami koostamine Canva.com keskkonnas. • Autoriõigused. Autoriõiguste seadus. Autoriõigused ja õpilane.
Otsib, leiab ja esitab usaldusväärsetest allikatest terviseteemalist infot, järgides autoriõigust. Loetleb kasutatud allikaid.	
Põhimõisted:	
Tervis, tervisenäitaja, füüsiline tervis, vaimne tervis, sotsiaalne tervis, stress, stressor, hea stress, halb stress, toidupüramiid, taldrikureegel, reklaam, autoriõigus, autoriõiguste seadus, viitamine	
Õpistrateegiad:	
Terviseaspektide ja nende vaheliste seoste kujutamine skeemil, mõistete kaaslastele selgitamine, tervisenäitajate grupeerimine objektiivseteks ja subjektiivseteks. Abijoonise koostamine stressi mõjust inimese organismile. Tervisliku eluviisi teemade seostamine varasemate teadmistega tervislikust eluviisist ja inimkehast, terviseiga seonduvate valikute ja tagajärgede vahel seoste leidmine, enda harjumuste analüüsimine, oma toitumis-, liikumis- ja uneharjumuste võimalike pos ja neg tagajärgede nimetamine. Infootsing internetist ja selle esitamine koos viidetega algallikale.	
Digipädevused:	
leiab internetist etteantud teemal materjalid, millel on tuvastatavad algallikad. 3.2.6. loob digisisu (nt plakati, e-raamatu, ajalehe, slaidiesitluse), kombineerides teksti ja pilti; 4.3.12. nimetab digiseadmega kasutamise seotud terviseriske; 5.3.3. kasutab eneseväljenduseks sobivaid digitehnoloogiaid	
Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja hüpelink)	Praktilised tööd:
Eesti keel: digisuhtlus. Kokandus - tervislike toiduampsude valmistamine. Kunstiõpetus - kujundab oma töid. Loodusõpetus: tervislik elukeskkond, keskkonna mõju tervisele.	Enda tervisenäitajate (pikkus, vererõhk vms) mõõtmine. Unepäeviku täitmine. Nädala jooksul märgib une pikkuse ja hindab kvaliteeti (magasin hästi/halvasti, ärkasin jne). https://peaasi.ee/unepaevik/

Liikumisõpetus: kehalised võimed ja nende arendamine, sobiva kehalise aktiivsuse valik, piisav kehaline aktiivsus. Matemaatika - objektiivsed tervise mõõdikud on numbrilised, mõõdab pulssi.	Stressi maandamise meetodite praktiline harjutamine. Prügi sorteerimise mäng.
TEEMA 2: murdeiga ja kehalised muutused	
Õpitulemused. Õpilane:	Õppesisu:
Nimetab murdeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi. Toob näiteid erinevast arengutempost murdeas.	<ul style="list-style-type: none"> • Murdeiga elukaares. • 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 sünn. • Muutustega seonduvate kehaosade ja elundite nimetused ja toimimise põhimõtted, sh sugurakkude valmimise seos lapsesaamisvõime ja seksuaalsusega. Õppevideo "Ah nii see käibki!" (Eesti Seksuaaltervise Liit) • Positiivne suhtumine kehasse.
Selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust.	Keha eest hoolitsemine (karastamine ja hügieen). <ul style="list-style-type: none"> • Hügieenivahendid murdeas. • Kaaries. Kuidas tekivad hambaaugud.
Põhimõisted:	
Murdeiga, suguküpsus, viljastumine, pereplaneerimine, loode, sugurakk, munarakk, seemnerakk, menstruatsioon, karastamine, hügieen, kaaries.	
Õpistrateegiad:	
Murdeea muutuste teema seostamine enda eluga; poiste ja tüdrukute murdeea muutuste võrdlemine, sarnasuste ja erinevuste leidmine; suguelundkonna joonise koostamine ja peast meenutamine; mõistete meenutamine; skeemi koostamine meeste ja naiste sugurakkude küpsemise ja teekonna kohta; murdeea muutuste seostamine hügieeniga; hügieeni põhimõtete selgitamine infovoldiku koostamise teel; katsete tegemise järel järelduste sõnastamine.	
Digipädevused:	
Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja hüperlink)	Praktilised tööd:
Loodusõpetus - kasutab korrektseid mõisteid suguelundkonna osade kohta.	Murdeas võimalikele ettetulevatele keerukate olukordade lahenduste leidmine rühmades.

	Menstruatsiooniaegsete hügieenivahenditega tutvumine (vaatlus, katsete või tootetutvustuse läbiviimine). Ajalise võimaluse olemasolul katsed: erinevate jookide mõju hambaemailile (munakoore abil).
TEEMA 3: Turvalisus ja riskikäitumine	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumisest. <ul style="list-style-type: none"> teab, mis võivad olla arvutisõltuvuse tagajärjed ja kuidas neid vältida 	<ul style="list-style-type: none"> Riskikäitumine ja selle liigid (sh terviseriskid). Liigse arvutikasutusega seotud ohud. Ohutus kodus, koolis, avalikus ruumis. Riskikäitumist ennetavad ja soodustavad tegurid.
Toob näiteid meediaga seotud ohtudest	<ul style="list-style-type: none"> Meediaohud ja nende vältimine ning abi saamise võimalused. Piltide jagamisega seotud küberkiusu juhtumi analüüs. Abi leidmine küberkiusamise korral. Digiseadmete ja kontode ohutud salasõnad.
Selgitab, miks on normid, sh liikluseadus kohustuslik kõigile ning järgib neid.	<ul style="list-style-type: none"> Reeglid ja normid. Seadused (sh liikluseadus), nende vajalikkus. Koolitee ohutuse hindamine ja/või õpilaste liikluskäitumise vaatlus ja analüüs. Auto peatumisteed. Helkur. Ohutu teeületus, “Peatu, vaata, veendu!” teekattemärgistus Transpordiameti projekti raames. Kiivri kandmise vajalikkus. Katse munakiivriga ja kiivri ehitamine.
Kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele.	<ul style="list-style-type: none"> Uimastid. Illegaalsed ja legaalsed uimastid. Uimastite (tubaka, alkoholi, energiajookide ja teiste levinud uimastite) kahjulik mõju tervisele, otsustele ja käitumisele. Sõltuvuse olemus. Tervislikud valikud.
Demonstreerib õpisisu olulisuses, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.	<ul style="list-style-type: none"> Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused (sh sotsiaalsed toimetulekuoskused vägivalda ja uimastiennetuses).

	<ul style="list-style-type: none"> • “Ei” ütlemise ja väljendamise viisid, nt “rikkis plaadi” meetod - õppemäng. • Otsuste tegemine, vastutus oma otsuste eest. • Kaaslaste mõju otsustele
Põhimõisted:	
riskikäitumine, peatumisteed, normid, uimastid, sõltuvus, arvutisõltuvus, seaduslikud ja ebaseaduslikud uimastid	
Õpistrateegiad:	
Põhjus-tagajärg seoste leidmine ohtliku/turvalise käitumise ja tagajärgede vahel, kaaslastele selgitamine, skeemi koostamine alkoholi- ja tubaka kahjulikust mõjust organismi erinevatele osadele. Liikluse-teemaline viktoriin või bingo (enesetestimine).	
Digipädevused:	
2.5.6. tunneb ära digisuhtluse ohuolukorrad, oskab neid ennetada ning vajadusel reageerida. 4.1.22. põhjendab, miks on vaja digiseadmeid kasutades järgida turvameetmeid. 4.1.18. kasutab eri keskkondades eri salasõnu. 4.2.8. järgib info või digisisu jagamisel privaatsusnõudeid. 4.2.10. teab, et paljud veebikeskkonnad koguvad kasutajate kohta infot, et filtreerida reklaami. teab, mis võivad olla arvutisõltuvuse tagajärjed ja kuidas neid vältida.	
Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja hüperlink)	Praktilised tööd:
Loodusõpetus: inimese elundkonnad ja nende töö (seos uimastite neg mõjule organitele) Eesti keel - kirjutab voldiku teksti, selgitab mõisted. Valikaine “Kaitse end ja aita teist”	Õppemäng keeldumisoskuste harjutamiseks. Katsed kiivriga. Munale kiivri ehitamine. Maanteameti projektiga “Peatu, vaata, veendu” seotud praktilised tegevused kooli läbiümbruses: koolitee ohutuse ja/või õpilaste liikluskäitumise vaatlus ja analüüs; teekatte märgistamine koolilähedaste ülekäiguradade juures kirjaga “Peatu, vaata, veendu!” koostöös huvijuhiga.
TEEMA 4: Haigused ja esmaabi	
Õpitulemused:	Õppesisu:
Toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist.	<ul style="list-style-type: none"> • Haigused: nakkus- ja mittenakkushaigused, viirushaigused. • Inimkaaslejad parasiidid (täid, kirbud jms) • Haigestumise põhjused. • Haigestumise vältimise viisid. Kätepesutehnika. • Õnnetused. • Õnnetuste vältimine.

<p>Demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid, teab, kust otsida vajaduse korral abi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Esmaabi. • Abi kutsumine. Enda asukoha leidmine ja edastamine GoogleMaps abil. • Tervis - inimese väärtuslikem vara.
<p>Põhimõisted:</p>	
<p>Nakkushaigus, mitte-nakkushaigus, viirushaigus, aknaperiood, esmaabi</p>	
<p>Õpistrateegiad:</p>	
<p>Haiguste grupeerimine nakkus- ja mitte-nakkushaigusteks, nakkus- ja mitte-nakkushaiguste levikuvõrdlemine, tunnis õpitu peast meenutamine õpituatsioonis juhtumi lahendamisel, seoste leidmine varem õpituduga ja oma eluga, põhjus-tagajärg seoste leidmine nakkushaiguste leviku, vältimise ja hügieeni ning inimese eluviisi vahel.</p>	
<p>Digipädevused:</p>	
<p>Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja hüperlink)</p>	<p>Praktilised tööd:</p>
<p>Loodusõpetus: mikroorganismid (bakterid, viirused). Parasiidid linnas, nende seos haiguste levikuga. Inimkeha tundmine.</p>	<p>Esmaabivõtete praktiline õpe koostöös kooli med.personaliga: palaviku alandamine, nikastus/nihetus, haava sidumine, stabiilne külili asend, (elustamisnukkude laenutamise võimaluse olemasolul) elustamine. Juhtumite lahendamine rollimänguna: erinevates olukordades esmaabi andmise läbimäng rühmades.</p>