

Õppeaine kirjeldus II kooliaste

Inimeseõpetuse eesmärk on toetada õpilase sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut, õppides ennast tundma, vastutustundlikult oma suhteid kujundama, olema terviseteadlik, aus, hooliv ja õiglane.

Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna. Väärtuskasvatus 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 arvamusevalduseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega.

Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamatest keerukamateks, ent peavad olema õpilasele mõistetavad ja tähenduslikud ning toetama arusaama õpitava vajalikkusest. Inimeseõpetus on kontsentriiline õppeaine, mille 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. Õpitavat käsitletakse võimalikult igapäevaeluga seonduvalt, kusjuures õppes on olulisel kohal aktiivõppemeetodid.

Inimeseõpetuse

II kooliaste laiendab mina-käsitlust ning keskendub eakaaslaste mõju teemadele, mis selles vanuseastmes oluliseks muutuvad. Arendatakse varasemast põhjalikumalt sotsiaalseid oskusi, sh kehtestavat käitumist uimastite vm riskikäitumisega seotud olukordades. Eneseteadvuse ja iseseisvuse tõusuga muutuvad olulisteks ka tervise ning tervislike valikute teemad, näiteks toitumine, kehaline aktiivsus jms.

5. klassi inimeseõpetuse ainekava

Teema: TERVIS.	
Teema olulisus: Tervist toetavate valikute tegemiseks vajab õpilane tõenduspõhiseid teadmisi tervise olemuse ja seda mõjutavate tegurite kohta.	
Õpitulemused: Selgitab tervise tähendust ja seda mõjutavaid tegureid. nimetab tervist mõjutavaid füüsilisi, vaimseid ja sotsiaalseid tegureid Seostab peamisi tervisenäitajaid inimese tervisliku seisundiga (nt unekvaliteet, stress, kehatemperatuur, pulss, kehamassiindeks). -nimetab mõõdetavaid ja hinnangulisi tervisenäitajaid; -selgitab, kuidas erinevad tervisetegurid tervist mõjutavad.	Õppesisu: 1. TERVIS JA SELLE MÕJUTAJAD Tervise olemus: füüsiline, sotsiaalne ja vaimne tervis. Tervist toetavad ja kahjustavad tegurid. Tervise osad, nende omavaheline seotus ja terviklikkus. Tervist mõjutavad tegurid: pärilikkus, keskkond, arstiabi, eluviis. Tervisenäitajad 2. TERVISLIK ELUVIIS -Tervis ja liikumine. Liikumise seotud mõisted: jõud, tasakaal, kiirus, painduvus,

Teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, toob näiteid.

-mõistab reklaamide eesmäärke,

-eristab arvamust faktist

Toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks, soodustavad kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist.

Toob näiteid, kuidas meedia abil saab suurendada inimeste kehalist aktiivsust.

Selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust.

koordinatsioon, vastupidavus, osavus.

Kehalise aktiivsuse vormid: igapäevane liikumine, sport, tippспорт.

Aeroobne liikumine.

Noortele sobivad spordialad.

-Tervislik toiduvalik.

Tervisliku toiduvaliku põhimõtted.

Toit, toiduained, toitained.

Toidugrupid, toidupüramiid.

Toitained: valgud, rasvad,

süsivesikud, vitamiinid,

mineraalained, vesi.

Lisaained toidus.

Igapäevane toit: söögikordade

jagunemine päeva lõikes.

Tervislik lõunataldrik

-Tervist toetav päevakava.

Töö ja puhkuse vaheldumine.

Une tähtsus.

-Karastamine.

Karastamise viisid.

Tervist toetavad valikud.

Tervist kahjustavad valikud.

Tervislik eluviis.

3. VAIMNE TERVIS

Tunded ja nende väljendamine.

Hea ja halb stress.

Pinge maandamise võimalused.

Õppimise tervishoid.

Positiivne enesehinnang.

4. TERVISLIK

ELUKESKKOND

Tervislik elu- ja õpikeskkond.

Keskkonna osad: loodus-, tehis- ja inimkeskkond.

Tervisliku elukeskkonna hoidmine.

Põhimõisted:

Praktilised tööd:

Metoodilised soovitused:	Õpilase tegevused, mis tagavad aine, valdkonna ning üldpädevuste saavutamise: Üldpädevused: Kultuuri- ja väärtuspädevus - väärtustab tervist, kirjeldab oma tervisenäitajaid. Sotsiaalne ja kodanikupädevus - arvestab rühmatöös inimeste erinevustega, peab kinni suhtlusreeglitest, seab eesmärgid ja viib neid ellu. Enesemääratluspädevus - järgib tervislikke eluviise, kirjeldab enda tervisenäitajaid, analüüsib ülesandes enda tegevust tervise hoidmisel. Õpipädevus - seostab õpitavat varem õpituga, omandab mõistete selgitused, selgitab mõisteid oma sõnadega, koostab mõistekaardi ja definitsiooni, õpib selgeks mõned vaikuseminutite harjutused ja stressiga tegelemise tõhusad viisid.. Suhtluspädevus - väljendab end selgelt ja arusaadavalt, töötab paaris ja rühmas. Osaleb mängudes ja aruteludes, arvestab teistega. Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus - kasutab matemaatilisi sümboleid, arvutab, koostab diagrammi. Ettevõtlikkuspädevus - seab tervise valikutega seotud eesmärgid ja viib neid ellu. Digipädevus - kasutab digivahendeid, eristab artiklites arvamust ja fakti. Läbivad teemad:

Elukestev õpe ja karjääri

planeerimine - kujundab enesekontrolli oskust tervisega seotud eesmärkide elluviimisel.

Keskkond ja jätkusuutlik areng -

eristab ülesannetes erinevaid keskkondi (loodus-, tehis- ja inimkeskkond), jagab ülesandes jäätmed vastavalt nõuetele.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

- planeerib ja viib läbi miniuurimuse, osaleb projektülesannetes, Täidab ülesandeid iseseisvalt.

Kultuurimine identiteet - tutvub

erinevate rahvaste toitudega.

Teabekeskkond ja meediakasutus

- otsib infot veebist, ajakirjadest ja raamatutest.

Tehnoloogia ja innovatsioon -

kasutab digivahendeid info otsimiseks.

Tervis ja ohutus - seostab õpitavat

endaga, selgitab kuidas tema ise oma valikutega mõjutab oma tervist.

Väärtused ja kõlblus - oskab

selgitada tervise olulisust.

Teised ained:

Eesti keel - loeb tekste, koostab definitsiooni ja mõistekaardi.

Kunstiõpetus - kujundab oma töid.

Matemaatika - objektiivsed tervise mõõdikud on numbrilised, arvutab kehamassiindeksi, mõõdab pulssi.

Loodusõpetus - geograafilise kaardi kasutamine.

Liikumisõpetus - liikumispausid ja -mängud tundides.

	Kokandus - tervislike toiduamtsude valmistamine. Ainetevahelise ja läbivate teemade lõimingu võimalus: klassi projektülesanne - tervist toetava tegevuse planeerimine ja läbiviimine. nt klassi matk, liikumisvahetund, kokandus.
Lõiming: Inimeseõpetus- liikumisõpetus Teema: Liikumise seotud mõisted: jõud, tasakaal, kiirus, painduvus, koordineerimine, vastupidavus, osavus. Tegevus: Mõistete kinnistamine spordialadega lisamisega, mis arendavad eespool nimetatud omadusi. Saalitund- erinevate omaduste nurgad saalis.	
Hindamine: Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi ning hoiakute ja väärtushinnangute kohta antakse tagasisidet. Hindamisviisid õppeprotsessi kestel: suuline ja/või kirjalik hindamine, tagasiside, numbriline hindamine, enesehindamine, eneseanalüüs, enesekontroll, kaasõpilaste hindamine.	
Õppevara: H. Isreal “ Inimeseõpetuse tööraamat II kooliastmele I osa”	

Teema: Murdeiga	
Teema olulisus: Murdeea muutused on oluline osa inimese arengust. Murdeas toimuvate füüsiliste, emotsionaalsete, vaimsete ja sotsiaalsete muutuste tundmine annab noorele tuge oma arengu iseärasuste mõistmisel ja nende aktsepteerimisel ning murdeea arenguülesannetega toime tulemisel.	
Õpitulemused: Nimetab murdeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi. Toob näiteid erinevast arengutempost murdeas.	Õppesisu: Murdeiga. Murdeiga inimese elukaas. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Murdeea muutused. Hügieen.

	Soojätkamine. Lapse sünd. Poiss või tüdruk. Kaksikute sünd.
Põhimõisted: .	
Praktilised tööd:	
Metoodilised soovitused:	Õpilase tegevused, mis tagavad aine, valdkonna ning üldpädevuste saavutamise: Üldpädevused: Kultuuri- ja väärtuspädevus - selgitab ülesannetes soorollide olemust ja murdeea tähtsust. Sotsiaalne ja kodanikupädevus - arvestab rühmatöös tema arvamustest erineva arvamusega. Koostab voldiku tegemiseks plaani ning järgib seda. Enesemääratluspädevus - selgitab murdeas toimuvaid muutusi enesega seoses. Koostab mõistekaardi ja definitsiooni. Õpipädevus - omandab murdeega seotud mõisted, seostab neid enesega, koostab definitsiooni ja voldiku. Suhtluspädevus - väljendab end selgelt ja arusaadavalt, osaleb arutelus ja mängudes, koostab teksti, kasutab korrektset keelt, arvestab teistega. Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus - kasutab joonistel sümboleid, kasutab korrektseid suguelundite mõisteid. Ettevõtlikkuspädevus - kasutab loovust voldiku koostamisel, kujundab töö, näitab initsiatiivi rühmatöös ja mängudes. Digipädevus - kasutab infootsinguks digiseadmeid.

Läbivad teemad:**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine**

- eesmärgistab oma tegevust, suhtleb teistega arvestavalt ja lugupidavalt.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

- teeb koostööd, suhtleb rahumeelselt rühmas ühise eesmärgi nimel, koostab ja kujundab voldiku..

Kultuuriline identiteet

- on rühmas salliv teistsuguse arvamuse suhtes, tunneb juhtumikirjeldustes diskrimineerivad olukorrad.

Teabekeskond ja meediakasutus

- kasutab ülesannete täitmiseks veebikeskkondi ja teatmikke, jälgib autorsust.

Tehnoloogia ja innovatsioon

- kasutab ülesannete tegemisel erinevaid arvutiprogramme.

Tervis ja ohutus

- koostab voldiku hügieeni tähtsusest, lahendab juhtumeid.

Väärtused ja kõlblus

- on rühmatöös viisakas.

Teised ained:**Eesti keel**

- kirjutab voldiku teksti selgitab mõisted.

Kunst

- kujundab enda tööd.

Loodusõpetus

- kasutab korrektseid mõisteid.

Liikumisõpetus

- liikumispausid ja -mängud tunnis.

Ainetevahelise ja läbivate teemade

lõimingu võimalus: kehapuhtuse voldiku koostamine ja kujundamine.

Lõiming:

Aine nimetus ja teema/tegevus (koostöös teise õpetajaga)

Kunstiõpetus- hügieen/kehapuhtuse voldiku kujundamine.

Hindamine: Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi ning hoiakute ja väärtushinnangute kohta antakse tagasisidet.

Hindamisviisid õppeprotsessi kestel: suuline ja/või kirjalik hindamine, tagasiside, numbriline hindamine, enesehindamine, eneseanalüüs, enesekontroll, kaasõpilaste hindamine.

Õppevara: H. Isreal “ Inimeseõpetuse tööraamat II kooliastmele I osa”

Teema: TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE.

Teema olulisus: Tõenduspõhised enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumise (sh terviseriskide) ennetamisel on võtmevaldkond turvalisuse ja heaolu loomisel.

Õpitulemused:

Toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumises:

Riskikäitumine on käitumine, kui rikutakse teiste inimeste ja/või ühiskonnas kehtivaid reegleid ja norme nii, et sellise käitumise tagajärjed on kahjulikud inimesel endale (nt terviseriskid) ja/või teistele (nt vägivald)

Selgitab, miks on normid, sh liiklusseadus kohustuslik kõigile ning järgib neid.

Toob näiteid meediaga seotud ohtudest

Teab, mis on autoriõigused ja et need on seadusega kaitstud, miks peab autoriõigusi järgima ja mida võib endaga kaasa tuua autoriõiguste eiramine.

Otsib, leiab ja esitab usaldusväärsetest allikatest tervise teemalist infot, järgides autoriõigust

Kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele.

Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast

Õppesisu:

SOTSIAALSED OSKUSED JA TURVALISUS

-Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues.

Riskid ja nende vältimine.

Vahendatud suhtlemine.

-Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastutus.

Internetiga seonduvad ohud.

Kiusamisega hakkamasaamine.

- Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.

Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides.

Vastutus ja käitumine uimastitega seotud olukordades.

tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.	
Põhimõisted: .	
Praktilised tööd:	
Metoodilised soovitused:	Õpilase tegevused, mis tagavad aine, valdkonna ning üldpädevuste saavutamise: Üldpädevused: Kultuuri- ja väärtuspädevus - selgitab miks uimastid on kahjulikud. Sotsiaalne ja kodanikupädevus - tunneb kooli kodukorda, oskab sealt tuua näiteid, teeb rühmatöodes koostööd. Enesemääratluspädevus - koostab endale reeglistiku turvaliseks käitumiseks, seisab mängulises ülesandes enda eest. Suhtluspädevus - osaleb aruteludes ja mängudes, väljendab end arusaadavalt ja korrektses keeles, arvestab teistega, viitab töös autoritele. Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus - kasutab ülesannete täitmisel tõenduspõhiseid allikaid ja veebilehti, viitab kasutatud materjalidele. Ettevõtlikkuspädevus - demonstreerib mängulises õpitegevuses kuidas uimastitest keelduda ning enese eest kiusamise olukorras seista. On ülesannete täitmisel loov, kasutab erinevaid kujundusviise. Digipädevus - kasutab digivahendeid info leidmiseks ja töö vormistamiseks. Läbivad teemad: Elukestev õpe ja karjääri planeerimine - näitab mängulises ülesandes toimetulekut keerulistes olukordades.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus - osaleb rühmatöodes aktiivselt, järgib kooli kodukorda ning EV seadusi.

Kultuuriline identiteet - arvestab kõikide rühma liikmetega, suhtleb sõbralikult ning teisi väärtustavalt.

Teabekeskond ja meediakasutus - koostab turvaliseks meediakasutuseks reeglid, selgitab mis on arvamuse ja fakti erinevus. Tutvub erinevate artiklite ja veebilehtedega, otsib vajalikku teavet, õpib viitama.

Tehnoloogia ja innovatsioon - valib artiklid, veebilehed jms vastavalt seatud eesmärgile, kasutab tõenduspõhiseid allikaid, kasutab erinevaid veebiprogramme.

Tervis ja ohutus - selgitab miks on vaja järgida liiklusseadust, hoiab oma jalgratta turvalisena, selgitab kuidas uimastid tervist mõjutavad, keeldub mängulises õppeolukorras uimastitest.

Väärtused ja kõlblus - järgib suhtluses viisakusreegleid, kuulab kõiki rühmakaaslast, suhtleb kõigiga, selgitab mängulises ülesandes millised eelised on inimesel, kes järgib ohutust.

Teised ained:

Eesti keel - koostab teksti, definitsiooni, loeb tekste, kasutab korrektset keelt.

Kunst - kujundab oma tööd.

Liikumisõpetus - liikumispausid ja -mängud tunnis.

Loodusõpetus - kasutab korrektselt inimese kehaga seotud mõisteid.

Ainetevahelise ja pädevuste lõimimise ülesanne: liiklusohutuse või uimastite kasutuse vältimise teemalise lauamängu loomine rühmades.

Film "Röövlirahnu Martin" katab kogu teema käsitluse ja lõimib pädevused.

Lõiming:

Aine nimetus ja teema/tegevus (koostöös teise õpetajaga)

Kirjandus – alkoholi ja tubaka kasutamise ennetustöö. Filmi “Röövlirahnu Martin” vaatamine ja sellele järgnev loovtöö eespool nimetatud teemal või funktsionaalse lugemisoskuse test lisaülesanne 60 põhjal.

Hindamine:

Õppevara: H. Isreal “ Inimeseõpetuse tööraamat II kooliastmele I osa”

Teema: HAIGUSED JA ESMAABI

Teema olulisus: Abi andmine ja saamine ning esmaabi andmine on turvalise ja ohutu keskkonna loomise aluseks, tagades heaolu.

Õpitulemused:

Toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist.

Demonstreerib õpitu olukorras esmaabivõtteid, teab, kust otsida vajaduse korral abi.

Õppesisu:**HAIGUSED JA ESMAABI**

-Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused.

Haigustest hoidumine

-Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral.

-Esmaabi uimastitega seotud olukorra

-Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral.

-Esmaabi uimastitega seotud olukorras

-HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS.

Põhimõisted: .**Praktilised tööd:**

Metoodilised soovitused:	Õpilase tegevused, mis tagavad aine, valdkonna ning üldpädevuste saavutamise: Üldpädevused: Kultuuri- ja väärtuspädevus - selgitab tervise väärtust rollimängudes ja projektülesandes. Sotsiaalne ja kodanikupädevus - arvestab rühmatöös inimeste erinevustega, peab kinni suhtlusreeglitest, teeb kõigiga koostööd, järgib mängulises olukorras ohutust. Enesemääratluspädevus - näitab mängulises olukorras ohutut käitumist, selgitab ülesandes enda vastutust oma tervise eest. Õpipädevus - kasutab õpitut rollimängudes ja praktilistes ülesannetes, nt elustamisvõtteid, sidumist, abi kutsumist ja andmist. Suhtluspädevus - väljendab end selgelt ja arusaadavalt, töötab paaris ja rühmas. Osaleb mängudes ja aruteludes, arvestab teistega. Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus - esmaabi andes loendab, oskab leida rindkerel õige koha südamemassaažiks. Ettevõtlikkuspädevus - teeb rühmatöös ettepanekuid mänguliste olukordade lahendamiseks, osaleb rühmatöös, kujundab oma töid. Digipädevus - kasutab digiseadmeid info leidmisel ja tööde esitlemisel. Läbivad teemad: Elukestev õpe ja karjääri planeerimine - leiab vajaliku info, eesmärgistab mängulises tegevuses oma tegevust,

näitab mängulises tegevuses toimetulekuoskusi õnnetuse olukorras.

Keskkond ja jätkusuutlik areng - toob näiteid õnnetuste põhjuste kohta.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus - teeb rühmatöös ja mängulistes ülesannetes koostööd, arvestab reeglitega, on aktiivne.

Kultuuriline identiteet - arvestab teistega ülesandeid täites.

Teabekeskkond ja meediakasutus - näitab mängulistes ülesannetes kuidas leida vajalikku infot ja abi.

Tervis ja ohutus - annab mängulises olukorras esmaabi, kutsub abi.

Väärtused ja kõlblus - koostab esmaabi juhise.

Teised ained:

Eesti keel - koostab teksti, loeb teksti, kasutab korrektset keelt.

Kunst - kujundab oma töid.

Liikumisõpetus - liikumispausid ja -mängud tundides.

Loodusõpetus - inimkeha tundmine.

Ainetevahelise ja pädevuste lõimimise ülesanne: rollimäng - abi kutsumine, abi andmine, enda ohutuse tagamine abi andjana.

Lõiming:

Aine nimetus ja teema/tegevus (koostöös teise õpetajaga)

Hindamine: Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi ning hoiakute ja väärtushinnangute kohta antakse tagasisidet.

Hindamisviisid õppeprotsessi kestel: suuline ja/või kirjalik hindamine, tagasiside, numbriline hindamine, enesehindamine, eneseanalüüs, enesekontroll, kaasõpilaste hindamine.

Õppevara: H. Isreal “ Inimeseõpetuse tööraamat II kooliastmele I osa”