

5. klass

Inimeseõpetus

Õpitulemused	Õppesisu
<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. 	<p>Tervis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. • Tervisenäitajad. • Tervist mõjutavad tegurid • Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. • Pingete maandamise võimalused
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus; • kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid; • teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid; • oskab plaanida oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest; • väärtustab tervislikku eluviisi. 	<p>Tervislik eluviis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tervisliku eluviisi komponendid. • Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. • Toitumist mõjutavad tegurid. • Kehalise aktiivsuse vormid ja põhimõtted. • Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine.
<ul style="list-style-type: none"> • Kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega; • aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda; • teab, et murdeiga on varieeruv ning igapähele on oma arengutempo; • teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega. 	<p>Murdeiga ja kehalised muutused</p> <ul style="list-style-type: none"> • Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. • Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. • Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine. • Suguline küpsus ja soojätkamine
<ul style="list-style-type: none"> • Kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid; • selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida; 	<p>Turvalisus ja riskikäitumine</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. • Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise valikud tehes, iseenda vastutus.

<ul style="list-style-type: none"> • teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning oskab abi kutsuda; • mõistab meedia kaudu suhtlemisel ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest; • demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ning teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetus, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus; • kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele; • väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vahendatud suhtlemine. • Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. • Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi; • teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest; • kirjeldab, kuidas hoida Ära õnnetusjuhtumeid ning kuidas ennast ja teisi abistada õnnetusjuhtumite korral; • teab, kuidas ohuolukorras turvalistelt käituda ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis; • lihtsamaid esmaabivõtteid ; • (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik, päikesepiste jm); • nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid kasutada. 	<p>Haigused ja esmaabi Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine.</p> <ul style="list-style-type: none"> • HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS. • Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral
<ul style="list-style-type: none"> • Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast; • toob näiteid tegurite kohta, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust; • kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele 	<p>Keskkond ja tervis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tervislik elukeskkond. • Tervislik õpikeskkond. • Tervis heaolu tagajana.