

## **AINEKAART**

**Ainevaldkond:** Sotsiaalsained

**Õppeaine:** Inimeseõpetus

**Klass:** 5. A, 5. B, 5. C

**Õpetaja:** Marve Kaljula

**Ainetüüp:** Kohustuslik õppeaine põhikoolis

**Õpetamise aeg:** 2022/23.õppeaasta

### **Õppekirjandus:**

K. Lepik „Tervist, tervis!”5. klassi õpik (Koolibri).

K. Lepik „Tervist, tervis!”5. klassi töövihik (Koolibri).

Keskkond – Opiq.

### **Vajalikud õppevahendid:**

Õpik, töövihik, töölehtede mapp, kirjutusvahendid, värvilised pliiatsid, viltpliiatsid, liim, käärid, joonlaud, A3/A4 paberid.

### **Õppesisu:**

#### **1.Tervis:**

\*Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis.

\*Tervisenäitajad.

\*Tervist mõjutavad tegurid.

\*Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.

#### **2. Tervislik eluviis:**

\*Tervisliku eluviisi komponendid.

\*Tervislik toitumine.

\*Tervisliku toitumise põhimõtted.

\*Toitumist mõjutavad tegurid.

\*Tervislik päeva- ja nädalamenüü.

\*Kehaline aktiivsus, selle tähtsusigapäevaelus.

\*Tervistava kehalise aktiivsuse vormid ja põhimõtted.



\*Sobiva kehalise aktiivsuse valik.

\*Enesetestimine seoses kehalise aktiivsusega.

\*Karastamine.

\*Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Tervislik õpikeskkond. Uni.

### **3. Murdeiga ja kehalised muutused.**

\*Murdeiga inimese elukaares.

\*Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas.

\*Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine.

\*Suguline küpsus ja soojätkamine.

### **4. Turvalisus ja riskikäitumine.**

\*Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues.

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

\*Vahendatud suhtlemine.

\*Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused.

\* Uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.

\*Valikud ja vastutus seoses uimastitega.

### **5. Haigused ja esmaabi.**

\* Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine.

\* Käitumine õnnetusjuhtumi korral.

\* Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades.

\*Koduapteek.

### **6. Keskkond ja Tervis.**

\*Tervislik elukeskkond. Keskkonna hoidmine. Tervis heaolu tagajana.

### **Õpitulemused:**

\*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 tervis kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju.

\*Eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi.

\*Väärtustab oma tervist, oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus; koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest.

\*Selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega.

\*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.

\*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 suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.

\*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 vastutust oma sõnade ja tegude eest.

\*Väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist; demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades; kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile; väärtustab mitmekesist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.

\*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; 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.

\*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.

## **Hindamise kirjeldus:**

Hindamine inimeseõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist, kusjuures põhirõhk on õpilase arengu toetamisel. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust taotletavatele õpitulemustele. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Õpitulemuste hindamisel kasutatakse sõnalisi hinnanguid ja numbrilisi hindeid. Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ega väärtusi. Hoiakute ja väärtuste kohta antakse õpilasele tagasisidet.

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

1) selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja omavahelisi seoseid;

- 2) selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega;
- 3) eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ning tunnuseid lähtuvalt õpitulemustest.
- 4) demonstreerib faktide, mõistete ning seaduspärasuste tundmist lähtuvalt õpiülesannete sisust.

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

- 1) rakendab teoreetilisi teadmisi praktiliselt õpituatsioonis;
- 2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis;
- 3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.

**Kokkuvõtva hinde kujunemine:**

Trimestri kokkuvõttev hinne kujuneb vastavalt õpitulemustele: rühma- ja paaritöö, tunnitöö, töövihiku ja töölehtede täitmine, kodutöö, hindelised tööd. Tegemata või ebaõnnestunud töö on vaja järele vastata 10 päeva jooksul järele vastamiseks ettenähtud ajal või teisel ajal kokkuleppel õpetajaga.

Hindelised kokkuvõtvad tööd:

90-100% „5“.

75-89% „4“

50-74% „3“

18-49% „2“

0-17% „1“