



Õppeaine: Inimeseõpetus
Ainevaldkond: sotsiaalne
Klass: 5
Õpetaja: Ly Räpo
Maht: 35 tundi
1 tund nädalas
Õpetamise aeg: 2018/2019 õ/a

Teemad:

Õppesisu:

1. Tervis, 6 tundi

Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid. Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.

2. Tervislik eluviis, 6 tundi

Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid. Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.

3. Murdeiga ja kehalised muutused, 6 tundi

Murdeiga inimese elukaases. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeees. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeees. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine. Suguline küpsus ja soojätkamine.

4. Turvalisus ja riskikäitumine, 8 tundi

Turvaline ja ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Meedia ja eakaaslaste mõju. Vahendatud suhtlemine. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused. Uimastitega seonduvad riskid tervisele. Valikud ja vastutus seoses uimastitega.

5. Haigused ja esmaabi, 3 tundi

Laste ja noorte haigused, nakkus- ja mittenakkushaigused, kaitsesüstimid. HIV ja AIDS. Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral.

6. Keskkond ja tervis, 4 tundi

Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana.

Õpitulemused:

5. klassi inimeseõpetuse tundides õpilane

- õpib väärtustama tervise erinevaid aspekte;
- õpib väärtustama tervislikku eluviisi;
- õpib tundma end erinevates suhtlusolukordades;
- õpib hoiduma alkoholist, narkootikumidest ja suitsetamisest;
- õpib tundma psüühilisi ja füsioloogilisi muutusi murdeas;
- õpib abistama end ja oma kaaslast õnnetuste korral.

Hindamine:

Kokkuvõttev hindamine toimub iga trimestri lõpus.

Arvestatakse

*omandatud teadmisi koduste tööde sooritamisel

*Osavõttu tunni- ja rühmatööst

*kirjalike tööülesannete täitmist töövihikus

*teoreetiliste teadmiste omandamist (tunnikontrollid)

Suuri mahukaid kontrolltöid veerandi lõpus ei ole. 2 tundi jääb kokkuvõtete tegemiseks.

Kui õpilane puudub koolist, siis tuleb vahelejäänud materjal omandada iseseisvalt või pöörduda õpetaja poole konsultatsioonitunnis.

Õppematerjalid:

Õpik

K.Lepik "Tervist tervis! " Koolibri 2007

„Tervist tervis!“ töövihik

„Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus (1.- 5.klass)“. Õpetajaraamat.

Temaatilised töölehed.

Erinevad õppefilmid.