

TÖÖKAVA Aineõpetaja KERSTI LEPIK **INIMESEÕPETUS / TERVISEÕPETUS**

5. klass

Õppeaine eesmärk

5. klassi inimeseõpetusega taotletakse, et 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.

Eritingimusi nõudvad õppeüritused (õppekäigud, ekskursioonid jm)

Tundide vähese arvu (35 tundi aastas) ja mahuka ainekava tõttu ei ole spetsiaalseid tunniväliseid õppeüritusi planeeritud.

Inimeseõpetuse teemad haakuvad kõikide 5. kl. klassiväliste üritustega.

Kontroll ja hindamine (kontrolltööd, arvestused, eksamid, konverentsid jm)

Õpilaste poolt iseseisvalt sooritatud ülesannete puhul toimub kontroll, mis võib olla hindeline või hinnanguline. Mitterahuldavalt sooritatud töid on õpilasel õigus uuesti teha, et hinnet parandada.

Hindeliselt hinnatakse alateemade tundmist ja mahukamaid koduseid töid. Kontrolltöid 5. klassi inimeseõpetuses ei tehta, vajadusel korraldatakse arvestuslikke teste. Õpilane saab kokkuvõtva hinde õppeaasta lõpus.

Lõiming teiste ainevaldkonde ja läbivate teemadega

on kirjas ainekavas ja 5. klassi õpiku „Tervist, tervis!“ õpetajaraamatus ja elamus.onepagefree.com kodulehel

Õppeaine sisuline põhjendus

5. klassi lõpetaja peab teadma:

- * miks tervis on väärtus;
- * hügieeninõudeid, tervisliku eluviisi põhimõtteid;
- * tähtsamaid allikaid, kust saada teavet tervist puudutavates küsimustes;
- * kuidas edukalt toime tulla erinevates keskkondades;
- * tervist tugevdavaid ja kahjustavaid tegureid;
- * murdeea eripära; teadvustab, kes ta on ja milline ta võib näida teistele; tunnetab oma kohta teiste inimeste hulgas;
- * kuidas abistada ennast ja teisi õnnetuste puhul.

Õppekirjandus

Õpik: K. Lepik „Tervist, tervis!“ Koolibri 2012

Töövihik: K. Lepik „Tervist, tervis!“ Koolibri 2012

Tehniliste vahendite, e-kooli ja koolitarkvara kasutamine inimeseõpetuses

5. klassile on planeeritud 1 inimeseõpetuse tund õppeaastas kooli arvutiklassis, õppematerjalides on viide ülesannetele, mille lahendamise nõuab Interneti kasutamist. Praktiliste tööde esitlemised nõuavad ja aitavad kujundada avaliku esinemise oskusi. Uue materjali edastamiseks kasutan MS PowerPoint esitlusi. Varem kasutasin palju arvutiklassis oleva puutetahvli võimalusi, õpetajaarvutis puudub vajalik programm.

Teemade käsitlemisel kasutan:

DVD „Röövlirahnu Martin“.

CD-l esitlused: Seksuaalkasvatus II ja III kooliaste, 2005

Videofilmi „Ah nii see käibki!“, www.amor.ee

Film ja tööleht „Sõltuvus“ – Argo lugu, www.narko.ee

Videofilmid „Esmaabi ABC“, „Organismi kaitsevõime“, „Aita pakend ringlema“

CD Looduses liikumise võimalused riigimetsa-maal ja kaitsealades.

Väga põhjalikult olen IKT vahendite kasutamisest 5. klassi inimeseõpetuses kirjutanud õpetajaraamatus „Tervist, tevis!“.

Kalenderplaan õppetöö korraldamiseks 2016/2017. õppeaastal

Maht	Teema	Alateemad *Laiendav ja süvendav teema	Õppematerjal	Hindamine	Lõiming	Õpitulemused
4 tundi	I. Tervis	Tervise olemus (1) Tervisenäitajad. *Tervise hindamine (1) Tervist mõjutavad tegurid. Stress (2)	Õ ptk 1.1-1.3 Tv h 1-6	F: loeng-diskussioon, suunatud selgitus K: rühmatöö, paaritöö I: loovtöö, individuaalne töö, päeviku pidamine, juhtumianalüüs,	Ü: sotsiaalne-, väärtus- ja enesemääratluspädevus, L: keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus, kõlblus väärtused ja elukestev õpe ja karjääri-planeerimine T: eesti keel ja kirjandus ning kunst, kehaline kasv	1. Kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtudes. 2. Teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapiikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet. 3. Nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegusid ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele. 4. Eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ja kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi. 5. Väärtustab oma tervist.
7 tundi (3 I v + 4 II v)	II. Tervislik eluviis	Tervisliku eluviisi komponendid (1) Tervislik toitumine. Toidupüramiid. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid. *Tervislik päeva- ja nädala-menüü (3) Kehaline aktiivsus. *Kehalise aktiivsuse tähtsus. Tervistava kehalise aktiivsuse vormid ja põhimõtted. *Sobiva kehalise aktiivsuse valik. *Enesetesti-mine seoses kehalise aktiivsusega (2) *Karastamine. Uni. Päevakava, töö ja puhkus (1)	Õ ptk 2.1-2.11 Tv h 7-23	F: loeng, kontrollitud diskussioon, selgitus, film ja video K: paaritöö, diskussioon rühmades, juhtumianalüüs, õppemäng I: päeviku pidamine, enesevaatlus, individuaaltöö, loovtöö, esitlus	Ü: Enesemääratlus-, suhtlus-, sotsiaalne, õpi- ja väärtus-pädevus L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus T: eesti keel ja kirjandus, loodusõpetus, kehaline kasvatus	1. Oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus. 2. Kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid. 3. Selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega. 4. Kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut. 5. Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid. 6. Oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest. 7. Hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses. 8. Väärtustab tervislikku eluviisi.

5 tundi (4 I pa + 1 II pa)	III. Murde- iga ja kehalised muutused	Murdeiga inimese elukaares. Kehalised muutused murdeas. Emotsionaalsed muutused murdeas (3) Suhtumine kehasse ja keha eest hoolitsemine (1) Suguline küpsus ja soojätkamine (1)	Õ ptk 3.1-3.5 Tv h 24-39	mõistekaart F: loeng-diskus- sioon, film ja video K: paaristöö, rollimäng, rüh- matöö, juhtumianalüüs, dispuut, vaba diskussioon, õppemängud, demonstratsioon juhtumianalüüs I: esitlus, mõistekaart, ristsõna koostamine, individuaaltöö, loovtöö	Ü: Enesemäärat- lus-, suhtlus-, sotsiaalne, õpi- ja väärtus-pä- devus L: tervis ja ohutus, väär- tused ja kõlblus, koda- nikualgatus, kultuuriline identiteet T: eesti keel ja kirjandus, kehaline kasv, loodusõpetus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teab ning kirjeldab murdeas toimuvaid kehalisi muutusi ja nende vahendatud mõju emotsionaalsele arengule ning põhilisi võimalusi tõhusaks toimetulekuks oma tunnetega. 2. Demonstreerib arusaamist murdeas toimuvate kehaliste muutuste variatiivsest iseloomust, lähtudes õppeülesannete sisust. 3. Teab, kuidas oma keha eest hoolitseda, ning selgitab oma seisukohti seoses inimese füüsilise mina arenguga murdeas, seostades neid omandatud teadmistega. 4. Teab suguküpsuse tunnuseid ning esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.
7 tundi	IV. Turvali- sus ja riski- käitumine	Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues (1) Eakaaslaste ja meedia mõju ning iseenda vastutus (1) Vahendatud suhtlemine. *In- ternetiga seonduvad ohud (1) Tõhusad enesekohased ja sot- siaalsed oskused (1) Uimastite tarbimisega seondu- vad riskid tervisele. Valikud ja vastutus seoses uimastitega (3)	Õ ptk 4.1-4.6 Tv h 40-54	F: loeng, selgi- tus K: diskussioon rühmades, paaris- ja rüh- matöö, video ja film, dramatiseering, demonstratsioon rollimäng, loov- töö I: esitlus individuaaltöö,	Ü: Enesemäärat- lus-, suhtlus-, sotsiaalne, õpi- ja väärtusp. L: tervis ja ohutus, väär- tused ja kõlblus, kesk- kond ja jätkusuutlik areng, teabekeskond tehnoloogia ja innovatsioon T: keh. kasv., ühiskonnaõpet us, eesti keel ja kirjandus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eristab ning analüüsib põhilisi ohuolukordi koolis, kodus ja koduümbruses, kus sekkumise kõrval saab neid ka ära hoida, ning teab, kuidas abi kutsuda. 2. Rakendab liikluseeskirja praktiliselt õpiolukorras. 3. Selgitab vahendatud suhtlemise olemust seoses turvalise käitumisega ja ning nimetab meediariske ning mõistab meediast tulenevaid riske oma käitumisele. 4. Demonstreerib õpituatsioon, kuidas tõhusalt vastu seista nii eakaaslaste vahetule survele kui ka vahendatud suhtlemisele seoses ennast ja teisi kahjustava käitumisega. 5. Demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioon. 6. Kirjeldab tubaka ja alkoholi kahjulikku mõju inimese organismile, tuues esile uimastiteta elustiili võimalused.

7 tundi (2 III v + 5 IV v)	V. Haigused ja esmaabi	Nakkushaigused. *Vaktsineerimine (2) Mittenakkushaigused (1) Käitumine õnnetusjuhtumi korral. Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. *Koduapteek (4)	Õ ptk 5.1-5.6 Tv h 55-63	F: loeng, selgitus, suunatud diskussioon K: paaristöö, rühmatöö I: ristsõna koostamine, individuaalne töö, mõistekaart, juhtumianalüüs	Ü: Enesemääratlus-, suhtlus-, sotsiaalne, õpi- ja väärtus-pädevus L: tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus T: kehaline kasvatus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas kaitsta ennast HIViga nakatumise eest. 2. Selgitab levinumate nakkus- ja mittenakkushaiguste ravimist meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega ning toob selle kohta näiteid. 3. Teab, kuidas käituda ohuolukorras (nt tulekahju ja äkk-rünnaku korral koolis) ning demonstreerib õpitsituatsioonis, kuidas kutsuda abi. 4. Demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpitsituatsioonis. 5. Nimetab põhilisi esmaabivahendeid ning kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada.
5 tundi	VI. Keskkond ja tervis VII. Tervist, suvi!	Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. (2) *Keskkonna hoidmine. Tervis heaolu tagajana (3)	Õ ptk 6.1-6.4, 7 Tv h 64-75	F: loeng-diskussioon K: kohtumine erinevate inimestega, rühmatöö I: loovtöö, individuaaltöö, mõistekaart	Ü: Enesemääratlus-, suhtlus-, sotsiaalne, õpi- ja väärtus-pädevus L: väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus T: loodusõpetus, ajalugu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, eristab tegureid loodus- ja tehiskeskkonnas, mis muudavad kodukoha elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks. 2. Toob esile põhilised tegurid, mis mõjutavad tervislikku õpikeskkonda. 3. Selgitab oma seisukohti igapäevaelust lähtuvalt, seostades neid omandatud teadmistega inimese tervisest tema heaolu tagajana.