**Ainekava**

Inimeseõpetus 5. kl

35 tundi aastas, 1 tund nädalas

**Õpitulemused**

II kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

5. klassi lõpetaja:

1) kirjeldab, millised kehalised ja emotsionaalsed muutused toimuvad murdeeas, aktsepteerides nende individuaalsust;

2) kirjeldab, mis on füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis, ning arvestab tervisliku eluviisi komponente igapäevaelus;

3) kirjeldab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske ja väärtustab tervislikku elu uimastiteta; demonstreerib õpisituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest;

4) teab ja oskab õpisituatsioonis leida erinevaid lahendusviise otsuste langetamisel;

5) teab, kuidas toimida ohuolukorras, oskab õpisituatsioonis abi kutsuda ning valdab esmaabivõtteid;

6) kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks.

**Õppesisu**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Teema** | **Õpitulemused** | **Lõiming** | **Läbivad teemad** | **Üldpädevused** |
| Tervis | Õpilane:  1) kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt;  2) teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet;  3) nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;  4) eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi;  5) väärtustab oma tervist. | Eesti keel (suuline ja kirjalik enese-väljendusoskus) | Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine (enda ja teiste positiivsete joonte ja omaduste märkamine ja väärtustamine)  Tervis ja ohutus (tervis, tervisenäitajad, tervist mõjutavad tegurid) | Väärtuspädevus  Sotsiaalne pädevus  Enesemääratluspädevus  Õpipädevus  Suhtluspädevus |
| Tervislik eluviis | Õpilane:  1) oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;  2) koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest;  3) kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;  4) selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega;  5) kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut;  6) teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;  7) oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;  8) hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses;  9) väärtustab tervislikku eluviisi. | Eesti keel (suuline ja kirjalik enese-väljendusoskus)  Kehaline kasvatus (kehaline aktiivsus ja selle vormid, tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted) | Tervis ja ohutus (tervislik eluviis) | Väärtuspädevus  Sotsiaalne pädevus  Enesemääratluspädevus  Õpipädevus  Suhtluspädevus |
| Murdeiga ja kehalised muutused | Õpilane:  1) teab ja kirjeldab murdeeas toimuvaid keha ning tunnete muutusi;  2) aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda;  3) teab, et murdeiga on varieeruv ning igaühel oma arengutempo;  4) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega. | Eesti keel (suuline ja kirjalik enese-väljendusoskus) |  | Väärtuspädevus  Sotsiaalne pädevus  Õpipädevus  Suhtluspädevus |
| Turvalisus ja riskikäitumine | Õpilane:  1) kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;  2) selgitab, miks liikluseeskiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida;  3) teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning kuidas abi kutsuda;  4) nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele;  5) suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;  6) väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist;  7) demonstreerib õpisituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus;  8) kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile;  9) väärtustab mitmekesist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta. | Eesti keel (suuline ja kirjalik enese-väljendusoskus)  Ühiskonnaõpetus (tagajärgede arvestamine, vastutus otsustamisel) | Kodanikualgatus ja ettevõtlikku (otsustamine ja probleemide lahendamine, tagajärgede arvestamine, vastutus otsustamisel)  Teabekeskkond (tõhus suhtlemine) | Väärtuspädevus  Sotsiaalne pädevus  Õpipädevus  Suhtluspädevus |
| Haigused ja esmaabi | Õpilane:  1) oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi;  2) selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega;  3) teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;  4) kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral;  5) teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpisituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste);  6) nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada;  7) väärtustab enda ja teiste inimeste elu. | Eesti keel (suuline ja kirjalik enese-väljendusoskus) | Tervis ja ohutus (haigused ja esmaabi) | Väärtuspädevus  Sotsiaalne pädevus  Õpipädevus  Suhtluspädevus |
| Keskkond ja tervis | Õpilane:  1) kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast;  2) eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks;  3) kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele. | Eesti keel (suuline ja kirjalik enese-väljendusoskus)  Loodusõpetus (tervislik elukeskkond) | Keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng (tervislik elukeskkond, tervis heaolu tagajana) | Väärtuspädevus  Sotsiaalne pädevus  Õpipädevus  Suhtluspädevus |

**Õppetegevus**

Õpetus inimeseõpetuses keskendub tervisekasvatusele, rõhuasetusega õpilase tervisttugevdavale ja – väärtustavale eluviisile ning teemade valikul on lähtutud printsiibist lähemalt kaugemale.

Õppetegevuse läbiviimisel on oluline eakohasus ning varem omandatuga arvestamine ja seostamine. Samuti on oluline õppetööd diferentseerida, arvestades õpilaste eripära, kohalikku eripära ja ühiskonnas toimuvaid muutusi.

Õppetegevuse valikul lähtutakse inimeseõpetuse eesmärkidest, arendades õpilaste teadmisi, oskusi ja hoiakuid, sealjuures põhirõhk on hoiakute kujundamisel.

Õppetegevused on aine eesmärkidest lähtuvalt õpilase jaoks mõistetavad ja tähenduslikud ning toetavad arusaama õpitava vajalikkusest. Kogu ainekäsitlus on võimalikult elulähedane.

Oluline on rakendada mitmekülgset metoodikat, mis pakub õpilastele võimalusi aktiivseks osaluseks õppetegevuses.

Õppetegevuse läbiviimisel on inimeseõpetuses õppe-metoodiliselt olulised kolm valdkonda, arvestades õpilase vanuseastet:

(1) avar metoodiline repertuaar, rõhuasetusega aktiivõppemeetoditele: mõistekaardid, mängud, vaatlus, loovtööd (nt plakatid, filmid, kollaažid jne), aktiivõppemeetodid (nt arutelud, rollimängud, rühmatööd, paaristööd, juhtumi analüüs jne);

(2) individuaalse ja kollektiivse õppe võimaldamine;

(3) õppe sidumine koolivälise eluga (nt õppekäik, kohtumised erinevate inimestega, vanemate kaasamine jne), kusjuures õppemeetodi valik sõltub konkreetsest õpieesmärgist.

**Õpikeskkond**

Mitmekesised ja kaasaegsed õppematerjalid: erinevat liiki allikad, teemaraamatud, pildid, filmid, videod, õppekäigud, ekskursioonid, temaatiline lisakirjandus populaarteadusliku ja ilukirjandusena ning võimaluse korral IKT-põhine õppevara.

**Hindamine**

Hindamine inimesõpetuses tähendab konkreetsete õpitulemuste saavutatuse ja õppija arengu toetamist. Inimeseõpetuses hindamise eesmärk on eelkõige õpilase arengu toetamine.

Hindamise põhiliseks ülesandeks on toetada õpilase arengut seoses positiivse minapilti ja adekvaatse enesehinnangu kujundamisega, kusjuures oluline on õpilase enda roll hindamisel, pakkudes võimalusi enesehindamiseks.

# Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, kuid ei hinnata hoiakuid ja väärtusi. Hoiakute ja väärtuste osas antakse õpilasele tagasisidet.

# Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised, sisaldades nii suulisi, kirjalikke kui ka praktilisi ülesandeid.

# Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

* selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ning omavahelisi seoseid,
* selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega,
* eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ja tunnuseid lähtuvalt õpitulemustest,
* demonstreerib faktide, mõistete ning seaduspärasuste tundmist lähtuvalt õpiülesannete sisust.

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

* rakendab teoreetilisi teadmisi praktiliselt õpisituatsioonis,
* demonstreerib õpitulemustes määratletud oskusi õpisituatsioonis,
* kirjeldab õpitulemustes määratletud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.