

Inimeseõpetus

II kooliaste (4. – 6. klass)

5. klass

Õpisisu

Tervis

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

Tervislik eluviis

- 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.

Murdeiga ja kehalised muutused

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

Turvalisus ja riskikäitumine

- Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues.
- Eakaaslaste ning meedia mõju tervise- ja ohukäitumisele; iseenda vastustus. 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.

Haigused ja esmaabi

- Levinumad laste ja noorte haigused.
- Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine.
- HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS.
- Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades.
- Käitumine õnnetusjuhtumi korral.

Keskkond ja tervis

- Tervislik elukeskkond.
- Tervislik õpikeskkond.
- Tervis heaolu tagajana.

Õpitulemused

Tervis

Õpilane

- 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.

Tervislik eluviis

Õpilane

- oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;
- koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest;
- kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;
- selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega;
- kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut;
- 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.

Murdeiga ja kehalised muutused

Õpilane

- 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 igäihel oma arengutempo;
- teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.

Turvalisus ja riskikäitumine

Õpilane

- 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 vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest;
- väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist;
- demonstreerib õpitu olukorras, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus;
- kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile;
- väärtustab mitmekesist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.

Haigused ja esmaabi

Õpilased

- 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;
- kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral;
- 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;
- väärtustab enda ja teiste inimeste elu.

Keskkond ja tervis

Õpilased

- 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.

6. klass

Õpisisu

Mina ja suhtlemine

- Enesesse uskumine. Enesehinnang.
- Eneseanalüüs.
- Enesekontroll.
- Oma väärtuste selgitamine.

Suhtlemine teistega

- Suhtlemise komponendid. Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine.
- Aktiivne kuulamine. Tunnete väljendamine. Eneseavamine.
- Eelarvamused.
- Kehtestav, agressiivne ja alistuv käitumine.
- Ei ütlemine ennast ja teisi kahjustava käitumise puhul.

Suhted teistega

- Tõhusad sotsiaalsed oskused: üksteise aitamine, jagamine, koostöö ja hoolitsemine. Sallivus enda ja teiste vastu. Hoolivus. Sõprussuhted. Usaldus suhetes.
- Empaatia. Vastutus suhetes. Kaaslaste mõju ja surve.
- Erinevuste ja mitmekesisuse väärtustamine. Isikute iseärasused.
- Soolised erinevused.
- Erivajadustega inimesed.
- Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.

Otsustamine ja konfliktid ning probleemilahendus

- Otsustamine ja probleemide lahendamine.
- Erinevate käitumisviiside leidmine probleeme lahendades.
- Tagajärgede arvestamine probleemilahenduses. Vastutus otsustamisel.
- Konfliktide olemus ja põhjused.
- Tõhusad ja mittetõhusad konfliktide lahendamise teed.

Positiivne mõtlemine

- Positiivne mõtlemine.
- Positiivsed jooned ja omadused endas ning teistes, nende märkamine.

Õpitulemused

Mina ja suhtlemine

Õpilane

- analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades endas positiivset;
- mõistab enesehinnangut mõjutavaid tegureid ja enesehinnangu kujunemist;
- mõistab enesekontrolli olemust ning demonstreerib õpituatsioonis oma käitumise kontrolli.

Suhtlemine teistega

Õpilane

- teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust;
- kirjeldab erinevaid mitteverbaalseid suhtlusvahendeid ning nende mõju verbaalsele suhtlemisele;
- demonstreerib õpituatsioonis aktiivse kuulamise jt tõhusa suhtlemise võtteid;
- mõistab eneseavamise mõju suhtlemisele ning demonstreerib õpituatsioonis, kuidas oma tundeid empaatiliselt ja suhteid tugevdavalt väljendada;
- teadvustab eelarvamuste mõju suhtlemisele ja toob näiteid eelarvamuste mõju kohta igapäevasuhtluses;
- eristab ning kirjeldab kehtestavat, agressiivset ja alistuvat käitumist ning mõistab nende käitumiste mõju suhetele;
- teab, et ei ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning demonstreerib õpituatsioonis kehtestava käitumise võtteid.

Suhted teistega

Õpilane

- kirjeldab tõhusate sotsiaalsete oskuste (üksteise aitamise, jagamise, koostöö ja hoolitsemise) toimimist igapäevaelus;
- oskab abi pakkuda ning teistelt abi vastu võtta;
- väärtustab hoolivust, sallivust, koostööd ja üksteise abistamist;
- demonstreerib õpituatsioonis oskust näha olukorda teise isiku vaatenurgast ning väärtustab empaatilist suhtlemist;
- väärtustab sõprust kui vastastikuse usalduse ja toetuse allikat;
- kirjeldab kaaslaste mõju ja survet otsustele, mõistab otsuste tagajärgi;
- mõistab isiku iseärasusi, teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi;
- nimetab ning väärtustab enda ja teiste positiivseid omadusi ning teadvustab soolisi erinevusi ja inimeste erivajadusi.

Otsustamine ja konfliktid ning probleemilahendus

Õpilane

- teab probleemide erinevaid lahendusviise ja oskab neid õpituatsioonis kasutada;
- kirjeldab erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid ning mõistab nende tagajärgi;
- selgitab ja kirjeldab eri situatsioonidesse sobiva parima käitumisviisi valikut;
- selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktseptib konflikte kui osa elust;
- teab konfliktide lahendamise tõhusaid viise ja demonstreerib neid õpituatsioonis.

Positiivne mõtlemine

Õpilane

- nimetab ja väärtustab enda ning teiste positiivseid omadusi;
- väärtustab positiivset mõtlemist.