

Õpetaja töökava näidis, inimeseõpetus 5. klass

Tundide arv: 1 nädalatundi, kokku 35 õppetundi õppeaastas

Kasutatav Kersti Lepik (2012). Tervist, tervis! 5. klassi õpik. Koolibri.

Õppekirjandus: Kersti Lepik (2012). Tervist, tervis! 5. klassi töövihik. Koolibri.

Lisamaterjal: Jüri Allik, Anu Aavik, Toivo Aavik, Kenn Konstabel, Lembit Andresen, Mari-Liis Auler, Igor Gräzin, Mihkel Zilmer, Marika Paaver (2011).

Inimene ja Ühiskond. Õpik II kooliastmele. I osa. Avita.

Maarja Hallik, Jüri Allik, Marika Paaver (2012). Inimene ja Ühiskond. Töövihik II kooliastmele. I osa. Avita.

Maarja Hallik, Ulvi Lepplaan (2012). Inimene ja Ühiskond. Kontrolltööd II kooliastmele. I osa. Avita.

Andrei Hvostov, Jaan Lahe, Kadri Ugur, Andres Arrak, Urve Sellenberg, Kadri Klementi, Anu Realo, Kristiina Uriko (2012).

Inimene ja Ühiskond. Õpik II kooliastmele. II osa. Avita.

Kaarel Rundu, Tiiu Laan, Kadri Klementi, Urve Sellenberg (2012). Inimene ja Ühiskond. Töövihik II kooliastmele. II osa. Avita.

Ulvi Lepplaan (2013). Inimene ja Ühiskond. Kontrolltööd II kooliastmele. II osa. Avita

Kristiina Uriko, Vootele Hansen, Margit Pärn (2014) Inimene ja Ühiskond. Õpik II kooliastmele. III osa. Avita.

Inimene ja Ühiskond. Töövihik II kooliastmele. III osa. Avita

Õpitulemused:

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 õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest;

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

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

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

Teemad:

1. Tervis (4 tundi)
2. Tervislik eluviis (5 tundi)
3. Murdeiga ja kehalised muutused (6 tundi)
4. Turvalisus ja riskikäitumine (10 tundi)
5. Haigused ja esmaabi (7 tundi)
6. Keskkond ja tervis (3 tundi)

Tund	Teemad	Õpitulemused	Õppemeetodid/hindamine/ praktilised tööd ja IKT kasutamine	Õppeainete lõiming	Lõiming läbivate teemadega	Õppevahendid/ õppekeskkonnad
I Tervis (4 tundi)						
1.-3.	Sissejuhatus Tervise olemus:	1. Kirjeldab füüsilist, vaimset ja	Õpieesmärkide seadmine kooliaastaks. Sissejuhatus teemasse.	Kunst (eneseväljendust toetavad tegevused), Kehaline	Keskkond ja jätkusuutlik areng, tervis ja ohutus	LINK LINK

	<p>füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis.</p> <p>Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid</p>	<p>sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtudes.</p> <p>2. Teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet.</p> <p>3. Nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele.</p>	<p>Paaristöö: Mõistekaart. Mis on tervis? Mida tähendab tervis erinevatele inimestele? Millest sõltub tervis?</p> <p>Loeng ja suunatud selgitused</p> <p>Miniuurimuse läbiviimine Uurimuslikud ülesanded</p> <p>Näited:</p> <p>Kas eelistad eestimaist?</p> <p>Ma armastan komme, kuid mul keelatakse neid süüa.</p> <p>Õpilaste toitumisharjused</p> <p>.</p>	<p>kasvatus (ohutu liikumine ja liiklemine)</p>		<p>http://elamus.onepagefree.com/?id=17240&</p> <p>http://inimeseopetuse.weebly.com/</p> <p>http://www.inimeseopetus.eu/Opetajalt-opetajale</p>
--	--	---	---	--	--	--

4.	Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused	<p>1. Eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi.</p> <p>2. Väärtustab oma tervist.</p>	<p>Paaristöö: positiivne mõtlemine, Juhtumi ümbersõnastamine positiivse sisekõne abil.</p> <p>Aktiivtöö: tunnete kaardid. Arutelu tunnete mõjust inimese elule ja otsustele.</p> <p>http://www.lahendus.net/</p> <p>LINK</p>	Kehaline kasvatus (kehalise aktiivsuse mõju tervisele)	Tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine	<p>Tervise Arengu Instituudi trükised ja väljaanded.</p> <p>T. Elenurm, A.Kasmel, A. Kidron jt.(1997). „Stressi teejuht“. Tallinn.</p> <p>Väike kriisimeelespea</p> <p>http://raulpage.org/kriisi.html</p>
----	--	---	---	---	---	--

II Tervislik eluviis (5 tundi)

5.-7.	Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid	<p>1. Oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus.</p> <p>2. Kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid</p>	<p>Loeng ja diskussioon</p> <p>Juhtumianalüüs või õppemäng</p> <p>Individuaalne töö - päeviku pidamine</p> <p>Film tervislikust eluviisist - diskussioon</p>	Loodusõpetus (inimene)	Tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus	<p>LINK</p> <p>http://inimeseopetuse.weebly.com/</p> <p>http://www.inimeseopetus.eu/Opetajalt-opetajale</p>
-------	--	--	--	-------------------------------	--	---

		<p>ning väärtustab neid</p> <p>3. Selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega.</p> <p>4. Kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut.</p>				
8.-9.	<p>Kehaline aktiivsus.</p> <p>Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni</p>	<p>1. Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid.</p> <p>2. Oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest.</p> <p>3. Hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma</p>	<p>Paaristöö mõistekaart: Kuidas mõjutab üks valitud spordiala sinu vaimset, füüsilist ja sotsiaalset tervist?</p> <p>Arutelu. Miks on liikumine tervisele kasulik? Millised sportimis- ja liikumisvõimalused on minu kodukohas?</p> <p>Individuaaltöö. Jälgi nädala jooksul enda kehalist aktiivsust ja</p>	<p>Kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest)</p>	<p>Tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus</p>	<p>Tervise Arengu Instituudi trükised ja väljaanded.</p> <p>LINK</p> <p>LINK</p>

		igapäevategevus es. 4. Väärtustab tervislikku eluviisi.	täida liikumispäevik. Kehalise aktiivsuse plaani analüüs.			
--	--	--	--	--	--	--

III Murdeiga ja kehalised muutused (6 tundi)

10.- 12.	Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine	1. Kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega. 2. Aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda. 3. Teab, et murdeiga on varieeruv ning	Loeng, esitlus: murdeea kehalised muutused, isiklik hügieen, välimus. Põhimõistete selgitus. Paarisöö: juhtumianalüüs. Poiste tund: hügieen, tervis, diskussioon meheks olemisest. Tüdrukute tund: hügieen, tervis, diskussioon naiseks olemisest.	Loodusõpetus (inimene)	Tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus	http://amor.ee/galerii/landscape Noormeeste terviselehekülg http://noorte.kliinik.ee/ Seksuaalkasvatus II ja III kooliaste. Õpetajaraamat. Tallinn 2005. M. Kull, K. Part LINK Noorte nõustamiskeskused.
-------------	--	---	---	-------------------------------	--	--

		igaühel oma arengutempo.				
13.- 14.	Suguline küpsus ja soojätkamine	Teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.	Loeng ja suunatud diskussioon Videofilmid, animatsioonid inimese suguelundite anatoomiast ja füsioloogiast. ESL videofilmid "Ah nii see käibki" Videofilmi arutelu Väikestes rühmades juhtumianalüüs	Loodusõpetus (inimene)	Kodanikualgatus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, kultuuriline identiteet	Eesti Seksuaaltervise Liit. Armastuse Aabits http://www.amor.ee/17230 Seksuaaltervise Kliinik LINK Õpilase seksuaaltervis. Tegevusjuhend kooli tervishoiutöötajale. LINK
15.	Kordamine ja läbitud teemablokkide jooksul omandatud teadmiste ja oskuste kontrollimine	Rakendab omandatud teadmisi ja oskusi.	Praktilised ülesanded. Enesehinnang: saavutatud õpitulemuste kohta		Elukestev õpe (omandatud teadmiste ja oskuste kasutamine praktilises tegevuses)	LINK
IV Turvalisus ja riskikäitumine (10 tundi)						

16.- 19.	Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastustus. Vahendatud suhtlemine	1. Kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid. 2. Selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida. 3. Teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning kuidas abi kutsuda. 4. Nimetab meediat tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele. 5. Suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud	Soojendusharjutus, mäng: mis on turvalisus? Ma tundsin end turvaliselt siis kui... Rühmatöö: reeglid ühiskonnas ja kogukonnas, mis tagavad turvalisuse. Loovtöö: videoklipp, plakat, voldik, reklaam: Kust leida abi ja nõu? Kuidas käituda kiusamise korral? Videofilmi vaatamine ja analüüs. Õppefilm „Sul on ainult üks elu“ Õppefilm „Olla mõnusad uimastiteta“	Ühiskonnaõpetus (meedia ja teave)	Tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, teabekeskonnad, tehnoloogia ja innovatsioon	LINK http://sinditervis2.webs.com/ LINK http://www.lahendus.net/est/kiusamine Portaal EI KIUSA http://www.htk.tlu.ee/eikiusa LINK
-------------	---	---	---	--	---	---

		<p>suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest.</p> <p>6. Väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist.</p>				
20.-25.	<p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele</p>	<p>1. Demonstreerib õpituatsioonid, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide</p>	<p>Mõistekaart: mida teme uimastitest. Arutelu.</p> <p>Töölehed</p> <p>Rühmatöö: juhtumianalüüs, otsuse langetamise dilemma.</p> <p>Aktiivtöö, rollimäng: kuidas öelda EI? Minasõnumi harjutus.</p> <p>Videofilmi vaatamine ja analüüs.</p> <p>Õppefilm „Mõtteaine”</p>	<p>Loodusõpetus, bioloogia (kesknärvisüsteemi ehitus ja talitus).</p>	<p>Kodanikualgatus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus</p>	<p>H.Saat, M. Kull. (2001). „Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. 4.-6. klassile ja gümnaasiumile.</p> <p>H.Saat, M. Kull. (2004). „Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. 7.-9. klassile ja gümnaasiumile.</p> <p>LINK</p> <p>LINK</p>

		<p>lahendamine ja suhtlusoskus.</p> <p>2. Kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile.</p> <p>3. Väärtustab mitmekesist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.</p>	LINK			
--	--	--	----------------------	--	--	--

V Haigused ja esmaabi (7 tundi)

26.- 27.	<p>Levinumad laste- ja noortehaigused. Nakkus- ja mittennakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS</p>	<p>1. Oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittennakkushaigusi.</p> <p>2. Selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse</p>	<p>Soojendusharjutus: mida tean haigustest?</p> <p>Loeng esitus: laste- ja noortehaigused; nakkus- ja mittennakkushaigused; STLH, HIV/AIDS olemus ja ennetamine,</p>	<p>Kehaline kasvatus (teadmised spordist ja liikumisviisidest)</p>	<p>Tervis ja ohutus</p>	<p>Seksuaalkasvatus II ja III kooliaste. Õpetajaraamat. Tallinn 2005. M. Kull, K. Part</p> <p>LINK</p>
-------------	---	--	--	---	-------------------------	--

		<p>meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega.</p> <p>3. Teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest.</p>	<p>kondoomi õige kasutamine</p>			
28.- 32.	<p>Esmaabi põhimõtted.</p> <p>Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral</p>	<p>1. Kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral.</p> <p>2. Teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus,</p>	<p>Soojendusharjutus, diskussioon: mis on esmaabi, kuidas abi kutsuda?</p> <p>Loeng, esitlus, esmaabivõtete demonstreerimine. Praktilised harjutused erinevate esmaabivõtete omandamiseks.</p> <p>Paaristö: juhtumianalüüs, mida teha õnnetusjuhtumi korral?</p>	<p>Kehaline kasvatus (teadmised käitumisest ohuolukordades , lihtsad esmaabivõtted)</p>	<p>Tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus</p>	<p>Päästeameti õppefilm „Miks see küll meiega juhtuma pidi?“</p> <p>http://www.rescue.ee/20698</p> <p>Elupäästev esmaabi videod</p> <p>LINK</p>

		<p>palavik ja päikesepiste).</p> <p>3. Nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada.</p> <p>4. Väärtustab enda ja teiste inimeste elu.</p>	<p>Õppefilmid, filmide analüüs.</p> <p>Rühmatöö: kuidas õnnetusi ja ohuolukordi vältida?</p> <p>Individaaltöö: esmaabitest</p>			
--	--	---	---	--	--	--

VI Keskkond ja tervis (3 tundi)

33.- 34.	<p>Tervislik elukeskkond.</p> <p>Tervislik õpikeskkond.</p> <p>Tervis heaolu tagajana</p>	<p>1. Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast.</p> <p>2. Eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja</p>	<p>Soojendusharjutus, diskussioon:</p> <p>mis on elukeskkond ja õpikeskkond.</p> <p>Kuidas mina seda mõjutan?</p> <p>Individaaltöö - Minu õpikeskkond kodus ja koolis</p>	<p>Loodusõpetus</p> <p>(elu mitmekesisus maal, elukeskkonnad Eestis)</p>	<p>Väärtused ja kõlblus, keskkond ja jätkusuutlik areng, elukestev õpe ja karjääriplaneerimine, kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</p>	<p>LINK</p> <p>LINK</p>
-------------	---	---	---	---	--	---

		tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks. 3. Kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.	Müütide kummutamine Leheküljega http://foodweb.ut.ee tutvumine			
35.	Kordamine ja läbitud teemablokkide jooksul omandatud teadmiste ja oskuste kontrollimine	Rakendab omandatud teadmisi ja oskusi.	Praktilised ülesanded. Enesehinnang: saavutatud õpitulemuste kohta		Elukestev õpe (omandatud teadmiste ja oskuste kasutamine praktilises tegevuses)	LINK

Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. 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 ja/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. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse ning milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ja millised on hindamise kriteeriumid.

Hindamise põhiülesanne on toetada õpilase arengut, et kujuneks positiivne minapilt ja adekvaatne enesehinnang, kusjuures oluline on õpilase enda roll hindamisel, pakkudes võimalusi enesehindamiseks.

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

Aineteadmiste ja -oskuste ning hoiakute hindamine võib kanda nii kujundava kui ka kokkuvõtva hindamise ülesandeid, kusjuures põhirõhk on kujundaval hindamisel. Õpitulemuste hindamise vormid on mitmekesised, sisaldades suulisi, kirjalikke ja praktilisi ülesandeid.

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 õpituatsioon;is;
- 2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioon;is;
- 3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.