

Ukraina Haridus- ja Teadusministeerium

TERVISE ALUSED

5.–9. klassid

Õppeprogramm üldhariduslikele õppeasutustele

Üldise keskhariduse põhihariduse eesmärk: haritud isiksuse arendamine, mis ühendab endas loomingu- ja õppimisvõime, initsiatiivi enesearenguks ja iseseisvaks õppimiseks globaalsetes muutustes ja väljakutsetes, võime identifitseerida end Ukraina ühiskonna olulise ja vastutustundliku liikmena, kes on valmis kaitsma Ukraina rahva rahvuslikke väärtusi.

Sellise isiksuse kujunemisel on oluline õpilaste oskus rakendada teadmisi reaalses elulises olukorras, praktiliste probleemide lahendamisel ning oskus määratleda ja põhjendada oma positsiooni elus.

Selle eesmärgi realiseerimiseks on pädevuspõhise lähenemise juurutamine üldhariduskooli õppeprotsessis, mille aluseks on võtmepädevused kujunemine õpingute tulemusel.

„Tervise aluste“ õppeaine ülesandeks on õpilaste arendamine läbi isikliku ja kultuurilise identiteedi kujunemise, aktiivse kodanikupositsiooni, ettevõtlikkuse, keskkonna, vastutustunde kujundamise heaolu ja stabiilsuse eest tulevikus, aga samuti läbi füüsilise ja psüühilise, vaimse ja sotsiaalse arengu.

Õppeaine „Tervise alused“ roll pädevuse kujundamisel

	Võtmepädevused	Komponendid
1	Suhtlemine riigikeeles (ja emakeeltes – erinevuse korral)	Oskus: - avaldada oma arvamust suuliselt ja kirjalikult, kuulata vestluskaaslast, selgitada heaolu, tervise ja turvalisuse tagamise põhimõisteid; - arutada, diskuteerida ja esitada oma nägemus ja konsensuslik otsus Suhtumine: - väärtustavad suhtumist riiki ja emakeelde, erinevuste korral kui suhtlusvahendisse ja oma rahva kultuuri komponenti Õppevahendid: - rühmatööd, arvamusküsitlused, ajurünnak, olukorra analüüs (juttude, legendide, mõistujuttude, muinasjuttude, populaarteaduslike tekstide kasutamine)

2	Suhtlemine võõrkeeltes	<p>Oskus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - suhelda võõrkeeles elulistes situatsioonides, mis on seotud tervise ja ohutusega; - kasutada õigesti võõrkeelseid termineid; - kasutada võõrkeelseid hoiatusi ohu kohta; - eristama välispäritolu toiduainete ja tööstustoodete tarbijatele mõeldud pakendimaterjalide markeeringut ja märgistust <p>Suhtumine:</p> <ul style="list-style-type: none"> - austus teiste keelte kui suhtlusvahendite vastu; - teadlikkus võõrkeelte valdamise vajadusest <p>Õppevahendid:</p> <ul style="list-style-type: none"> - interaktiivne suhtlus; - töö võõrkeelsete tekstidega kui teabeallikatega; - terminite väljatöötamine Interneti-ressursside, sõnaraamatute, sõnastike kasutamiseks; - osalemine rahvusvahelistes projektides (näiteks Euroopa Terviseedenduse Koolide Võrgustik)
3	Matemaatiline pädevus	<p>Oskus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rakendada teadmisi matemaatikast (valemid, graafilised ja statistilised meetodid, arvutused, mudelid) sotsiaalsete nähtuste mõistmiseks, igapäevaste probleemide ja eluolukordade lahendamiseks <p>Suhtumine:</p> <ul style="list-style-type: none"> - teadlikkus matemaatiliste teadmiste ja tegevusmeetodite väärtusest erinevates sotsiaalsetes sfäärides ja igapäevaelus <p>Õppevahendid:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sotsiaal-mängulised projektid, sotsiaalsete olukordade modelleerimine, matemaatiliste meetodite kasutamine praktilistes õppetundides (tervise kiire hindamine ja monitooring, kaloraazi arvutamine vastavalt organismi energiakulule)
4	Loodusteaduste ja tehnoloogiate peamised pädevused	<p>Oskus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rakendada loodusteaduslikke teadmisi (inimese bioloogia, looduskaitse, loodusuringute meetodid) heaolu, tervise ja turvalisuse tagamiseks; - luua põhjuslikke seoseid loodus- ja sotsiaalse keskkonna vahel, prognoosida kaasaegsete tehnoloogiate kasutamise tagajärgi loodus- ja sotsiaalses keskkonnas <p>Suhtumine:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vastutus oma tegevuse eest looduses; - väärtustav suhtumine loodust kaitsvatesse ja loodust taastavatesse tehnoloogiatesse; - keskkonnasõbralik käitumine <p>Õppevahendid:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ökoloogiliste ja sotsiaalsete projektide loomine; - tervise looduslikest ja tehnoloogilistest teguritest sõltuvuse uurimine (toidu koostise analüüs jne); - olukordade modelleerimine loodusliku ja tehiskeskkonna mõju kohta inimeste tervisele ja ohutusele
5	Informatsiooniline ja digipädevus	<p>Oskused:</p> <ul style="list-style-type: none"> - saada IKT abil teavet heaolu ja turvalisuse kohta; - IKT ohutult igapäevases elus kasutada;

		<p>- analüüsida, võrrelda ja kriitiliselt hinnata andmeallikate, teabe ja digitaalse sisu usaldusväärsust ja usaldusväärsust</p> <p>Suhtumine: infovõrkudes suhtlemise eetikast kinnipidamine, teadlikkus IKT ja sotsiaalvõrgustike kasutamise eelistest ja ohtudest</p> <p>Õppevahendid:</p> <p>- IKT kasutamine oma projektide esitluste koostamiseks;</p> <p>- veebilehtede ja saitide loomine suhtlemiseks ning heaolu-, tervise- ja ohutusalaste projektide elluviimiseks; arvutiprogrammide rakendamine uurimistöös, praktilistes töödes, projektides</p>
6	Võimalus elukestvaks õppeks	<p>Oskused:</p> <p>- määrata kindlaks oma individuaalse töehusa õppimise stiil ja meetodid;</p> <p>- planeerida aega ratsionaalselt;</p> <p>- teostada enesehinnangut ja -kontrolli</p> <p>Suhtumine:</p> <p>- näitab üles tugevat motivatsiooni ja huvi õppimise vastu;</p> <p>- teadlik vajadusest elukestva õppe järele;</p> <p>- usaldus oma õppimise kui heaolu tagamise, tervise ja turvalisuse säilitamise vahendisse</p> <p>Õppevahendid: individuaalsete õppeviiside väljatöötamine, mis arvestavad individuaalse õpistiiliga, hõlmavad ratsionaalset ajaplaneerimist, tulemuste kajastamist ja hindamist.</p>
7	Algatusvõime ja ettevõtlikkus	<p>Oskused:</p> <p>- ideid ellu viia, raskusi ületada, riskide ja ettearvamatute olukordade tingimustes tegutseda;</p> <p>- saavutada eesmärk, õppida oma vigadest; olema teadlikud oma tugevatest ja nõrkadest külgedest</p> <p>Suhtumine:</p> <p>- teadlikkus elus edukuse ja tervise kõigi komponentide vahekorra;</p> <p>- suhtumine healusse ja turvalisusesse kui ettevõtlikkuse tunnused;</p> <p>- demonstreerib käitumises positiivset maailmavaadet;</p> <p>- väärtustada suhtumist oma elukogemusse</p> <p>Õppevahendid:</p> <p>- simuleeritud olukordades elamine;</p> <p>- strateegiamängud, mille eesmärk on arendada vastutusvõimet;</p> <p>- dialoogid ja refleksiooniharjutused;</p> <p>- harjutused ametialaste võimete tuvastamiseks</p>
8	Sotsiaalne (A) ja kodanikupädevus (B)	<p>Oskused (A):</p> <p>-töötada meeskonnas, kaitsta isikliku, perekondliku ja sotsiaalse heaolu huve;</p> <p>- suhelda konstruktiivselt erinevates keskkondades, näidata sallivust, äratada usaldust ja kaastunnet;</p> <p>- väljendada erinevaid seisukohti;</p> <p>- saada üle stressist, frustratsioonist;</p> <p>- teha selget vahet era- ja professionaalsel sfääril</p> <p>Suhtumine (A):</p> <p>- näitab positiivset suhtumist koostöösse, pealehakkamist;</p> <p>- huvitatud suhtumine sotsiaal-majanduslikku arengusse ja kultuuridevahelisse suhtlusse;</p> <p>- hindab vaadete mitmekesisust ning austab ennast ja teisi</p>

		<p>Õppevahendid: Rühmatöös arutelud, sotsiaalsete olukordade modelleerimine ja lahendamine, koolitused</p> <p>Oskused (B):</p> <ul style="list-style-type: none"> - teostada kodanikuõigusi ja -vabadusi, eelkõige neid, mis on seotud enda heaolu, tervise ja turvalisusega igapäevastes olukordades <p>Suhtumine (B):</p> <ul style="list-style-type: none"> - inimõiguste austamine; - tsiviilvastutus isikliku ja sotsiaalse heaolu eest; - demokraatlik kultuur. <p>Õppevahendid: olukorra harjutused, probleemsituatsioonid, projektid, mille eesmärk on mõista demokraatliku ühiskonna ideid kui heaolu alust, inimõiguste austamist.</p>
9	Teadlikkus ja eneseväljendus kultuurivaldkonnas	<p>Oskused:</p> <ul style="list-style-type: none"> - oskus võrrelda oma seisukohti teiste arvamusega heaolu kujundamisel, enda ja teiste tervise hoidmisel ja tugevdamisel; - rakendada sotsiaal-majanduslikke võimalusi heaolu ja tervise vallas; - rakendada loomingulisi võimeid ja eluks vajalikke oskusi erinevates töökeskkondades <p>Suhtumine:</p> <ul style="list-style-type: none"> - teadlikkus universaalsetest väärtustest, mis aitavad kaasa ühiskonna heaolule, tervisele ja turvalisusele; - väärtustab suhtumist ümbritsevasse maailma ja iseendasse; - teadlikkus loova lähenemise väärtusest heaolu loomisel; - tarbimis- ja meediakultuur <p>Õppevahendid: polüloogid, mille eesmärk on analüüsida perekonna, traditsioonide, sotsiaalsete ja majanduslike tegurite, kultuuripärandi, traditsioonide mõju inimeskonna suhtumisele tervisesse, heaolusse ja turvalisusesse; mineviku ja praeguste kultuuritraditsioonide võrdlus.</p>
10	Keskkonnaalane haritus ja tervislik eluviis	<p>Oskused:</p> <ul style="list-style-type: none"> - luua põhjuslikud seosed looduskeskkonna seisundi ja kogukonna tervise, heaolu ja turvalisuse vahel; - tegutseda ohuolukordades ja anda esmaabi; - määrata tervisekomponentide seos; järgima isikliku hügieeni, tasakaalustatud toitumise ja kehalise aktiivsuse reegleid; - analüüsida elustiili mõju heaolule ja turvalisusele (isiklikule ja ühiskondlikule) <p>Suhtumine:</p> <ul style="list-style-type: none"> - keskkonnaväärtused kui inimeste ja kogukonna tervise ja heaolu ning turvalisuse allikas; - vastutustundlik suhtumine enda ja teiste tervisesse <p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> - simulatsioonimängud ja harjutusmängud, mis simuleerivad elusituatsioone ning pakuvad terviklikku lähenemist eluoskuste kujundamisele ning teadlikku suhtumist enda, teiste tervisesse ja keskkonda.

Võtmepädevusi nagu õppimisvõime, algatusvõime ja ettevõtlikkus, keskkonnaalane kirjaoskus ja tervislik eluviis, sotsiaalsed ja kodanikupädevused on võimalik kujundada korraga kõikide ainete abil. Selliste läbivate võtmepädevuste esiletõstmine õppekavades nagu „**Keskkonnajulgeolek ja säästev**

areng“, „**Kodanikuvastutus**“, „**Tervis ja turvalisus**“, „**Ettevõtlus ja finantsharitus**“ on suunatud õpilaste oskuste arendamisele rakendada õppekavades omandatud teadmisi ja oskusi tegelikes olukordades.

„**Keskkonnajulgeolek ja säästev areng**“ (T-1) on suunatud õpilaste sotsiaalse aktiivsuse, vastutustunde ja keskkonnateadlikkuse, keskkonnaprobleemide ja ühiskonnaga tegelemises kaasalöömise, säästva arengu olulisuse teadvustamise kujundamisele tulevaste põlvkondade jaoks.

Õppeaine „Tervise alused“ suunab õpilasi vastutustundlikule suhtumisele keskkonda kui potentsiaalsesse inimese ja kogukonna tervise, heaolu ja turvalisuse allikasse; soodustab keskkonnasäästliku mõtlemise ja käitumise kujunemist tervisliku eluviisi kujundamise osana; õpetab õpilasi looma põhjus-tagajärg seoseid looduskeskkonna ning kogukonna tervise, heaolu ja turvalisuse vahel; süvendab arusaamist rahvusvahelisest keskkonnaõigusest, Ukraina keskkonnaseadusandlusest, infoühiskonnast ja säästvast arengust.

Läbiva teema „**Kodanikuvastutus**“ (T-2) realiseerimine aitab kaasa vastutustundliku kogukonna ja ühiskonna liikme kujunemisele, kes mõistab ühiskonna põhimõtteid ja funktsioneerimise mehhanisme.

Õppeaine „Tervise alused“ orienteerib õpilasi kodanikuvastutusele isikliku ja sotsiaalse heaolu, tervise ja turvalisuse eest; inimõiguste austamine; edendab teadlikkust demokraatliku kodakondsuse ideedest kui heaolu alusest, inimõiguste austusest, arendab võimet teostada kodanikuõigusi ja -vabadusi, sh neid, mis seonduvad iseenda heaoluga, tervisega ja turvalisusega.

Läbiva teema „**Tervis ja ohutus**“ (T-3) seonduvate küsimuste uurimine püüab kujundada õpilastest vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt täisväärtuslikku ühiskonna liiget, kes on võimeline hoidma tervislikku eluviisi ja looma turvalist elukeskkonda. Õppeaine „Tervise alused“ õpetamisel on see läbiv teema juhtivaks ja avaldub kõigis 5.-9.klassi teemades.

Läbiva teema „**Ettevõtlikkus ja finantsharitus**“ (T-4) eesmärk on arendada juhtimisalgatusi, võimet kiiresti muutuvast tehnoloogilises keskkonnas edukalt tegutseda, andes parema ülevaate ukrainlaste noore põlvkonna praktilistest aspektidest finantsküsimustes (säästmine, investeerimine, laenamine, kindlustamine, krediteerimine jne).

Õppeaine „Tervise alused“ omab märkimisväärset potentsiaali sellise isiksuse arengu võtmepädevuse nagu ettevõtlikkus kujunemisel, suunab õpilasi mõistma elus edukuse seost tervise kõigi komponentidega; suhtumine tervise hoidmisse ja edendamisse kui ettevõtlikkuse märki. Ettevõtlushpädevuse kujundamisel kohustuslikud ja äärmiselt kasulikud on praktiliste tööde elluviimine projektide vormis, nagu „Eneseharimise projekt“ ja „Tööturu-uuringud massimeedia materjalide alusel“.

Integreeritud õppeaine "Tervise alused" hõlmab tervisepädevuse arendamist, omandades õpilaste oskused säilitada, tugevdada ja suhtuda vastutustundlikult isikliku ja ümbritsevate tervisesse.

Integreeritud õppeaine **eesmärk**: õpilaste teadliku suhtumise kujundamine oma ellu ja tervisesse, tervisliku eluviisi põhitõdede valdamine, eluks ja terviseks ohutu käitumise oskused.

Õppeaine „Tervise alused“ ülesanne:

- õpilastes elu ja tervise eest hoolitsemise motivatsiooni kujundamine;
- õpilastes tugevate veendumuste kujundamine tervise prioriteedist kui inimese füüsilise, vaimse, sotsiaalse ja vaimse potentsiaali realiseerimise peamisest tingimusest, arvestades tema individuaalseid iseärasusi;
- hoolivuse ja teadliku suhtumise kasvatamine enda tervisesse kui ühte kõrgeimasse inimväärtusse; enese tundaõppise ja igakülgse enesetäiendamise vajaduse kujundamine;
- õpilaste tervise parandamisele suunatud inimelu põhiprintsiipide ja -muutrite tutvustamine loodus- ja sotsiaalses keskkonnas;
- õpilaste jätkusuutliku motiveeriva hoiaku kujundamine tervislikku eluviisi kui tervise hoidmise ja tugevdamise juhtiv tingimus;

- õpilaste tervise tugevdamise põhiprintsiipide, viiside ja meetodite tutvustamine;
- enesekaitsemeetodite õppimine, et tulla toime eluohtlikus olukorras;
- õpilaste terviseseisundi ja -taseme enesehindamise ning kontrollimise meetodite õpetamine;
- õpilaste tervisliku eluviisi soodustamisele suunatud oskuste arendamine.

Õppeteemade kujundatakse vastavalt riiklikule põhi- ja üldkeskhariduse standardile. Programmi igas osas on välja toodud kohustuslikud õpitulemused, mille eesmärk on saavutada õpilaste tervise-, sotsiaal-, kultuuri- ja muud pädevused.

Konkreetselt õpiväljundiks on õpilaste tervisealaste pädevuste arendamine, oskuste ja võimete süvendamine (sh otsustusvõime, probleemide lahendamine, loov ja kriitiline mõtlemine, suhtlemine, enesehinnang ja -vääriskus, vastupanuvõime negatiivsetele psühholoogilistele mõjudele, emotsioonidest ja stressist ületamine ning arengu kaastunne ja kodanikutunne), õpilaste teadlikkus vajadusest vastutada enda ja teiste elu ja tervise eest.

Programmi sisu on jaotatud neljaks osaks:

- 1) Inimeste tervis.
- 2) Tervise füüsiline komponent.
- 3) Tervise vaimsed komponendid.
- 4) Tervise sotsiaalne komponent.

Jaotises „Inimese tervis“ saab kujundada tervikliku ülevaate õpilaste tervisest, ohutusest ja arengust, elustiili ja keskkonna mõjust, samuti õpilaste ohutu käitumise reeglite valdamisest looduslikus ja tehiskeskkonnas.

Jaotis „Tervise füüsiline komponent“ on suunatud lapse füüsilist heaolu mõjutavate tegurite õppimisele.

Jaotis „Tervise vaimsed komponendid“ sisaldab teavet õpilase emotsionaalset, intellektuaalset ja vaimset arengut mõjutavate tegurite kohta. Halbade harjumuste ennetamist vaadeldakse positiivse enesehinnangu, kriitilise mõtlemise oskuse ja teadlike otsuste tegemise võime arendamise kontekstis.

Jaotis „Tervise sotsiaalne komponent“ on pühendatud inimese sotsiaalset heaolu mõjutavate tegurite ja keskkonnas ohutu käitumise reeglite õppimisele. Halbade harjumuste ennetamist käsitletakse õpilaste negatiivsete sotsiaalsete mõjudega võitlemise oskuste arendamise kontekstis.

Programmi õppematerjali sisu koosneb kahest osast: *kontseptuaalne ja tegevuslik*, mis koosneb harjutustest võtmeoskuste ja -võimete arendamiseks, et säilitada ja parandada tervist. Märge* tähistab harjutusi, mida tuleks teha mitte ainult klassiruumis, vaid ka kodus vanemate abiga. Märge ** tähistab praktilisi ülesandeid, mida on soovitatav teha väljaspool klassiruumi.

Programm on üles ehitatud kontsentrilisel põhimõttel. Need jaotised on läbivad kogu põhikooli jooksul. Igas klassis muutub õpilastele pakutava teabe sisu, maht ja järjestus, selle korraldus vastavalt õpilaste kasvavatele kognitiivsetele ja psühholoogilistele võimetele. Vastavalt õpitulemuste riiklikele nõuetele võib nende komponentide järjestus ja tundide arv õpikutes ja kalendriplaanides varieeruda vastavalt kooli töökavale, vajadusele õigeaegselt reageerida konkreetsetele tingimustele (lähenevad epideemiad, loodusõnnetused, nakkushaigused jne).

Integreeritud õppeaine „Tervise alused“ tundide läbiviimise **meetodi eripära** on see, et tervist ja isiksuslikku arengut soodustavate eluoskuste valdamine nõuab korduvat harjutamist, eriti grupisuhtluse protsessis.

Õpilase terve isiksuse kujunemise võtmeks on kõigi õppeprotsessis osalejate vastastikune mõistmine, vastastikune lugupidamine, sallivus, loominguline koostöö. Õpetaja tähelepanu tuleks suunata tundide läbiviimisele, kasutades kõikide õpilaste aktiivsel osalemisel põhinevaid õppemeetodeid: rühmatööd, arutelu, ajurünnak, kontseptsiooni väljatöötamine, rollimängud, arutelud, loovprojektid, intervjuud, eluliste situatsioonide analüüs, ekskursioonid, simulatsioon. probleemide lahendamisest jne.

Erilist tähelepanu tuleks pöörata õpilaste positiivsele motivatsioonile mitte ainult tervisliku eluviisi valimiseks, vaid ka nende aktiivsele, igapäevasele ja edumeelsele tegutsemisele vastavalt elude päästmise

ja tervise parandamise reeglitele ja nõuetele.

- Õpilased mõistavad ja rakendavad tervise ja ohutuse edendamise vajadust;
- Õpilased analüüsivad ühiskonna, perekonna, eakaaslaste, kultuuri, meedia, tehnoloogia ja muude tegurite mõju tervislikule ja ohutule käitumisele;
- Õpilased kasutavad heaolu, tervise ja ohutuse säilitamiseks juurdepääsu usaldusväärsele teabele, kvaliteetsetele kaupadele ja teenustele;
- Õpilased tajuvad väljakutseid, loovad suhteid, demonstreerivad suhtlemisoskusi;
- Õpilased langetavad otsuseid heaolu, tervise, turvalisuse hoidmiseks ja tagamiseks.
- Õpilased praktiseerivad tervislikku ohutut käitumist, tajuvad riske ja tulevad nendega toime ning mõistavad riskikäitumise mõju.

Õpilased seisavad isikliku, perekonna ja sotsiaalse heaolu, ohutuse ja tervise eest.

Demonstreerivad teadliku tarbija ettevõtlikke omadusi ja käitumist.

Õppeaine „Tervise alused“ programmi edukas elluviimine on võimalik ainult kõigi õppeprotsessis osalejate (õpilaste, õpetajate, perede ja kogukondade) aktiivse koostöö, partnerluse alusel, mis tagab ja võimaldab:

- 1) isiksusele orienteeritud õpe;
- 2) integreeritava õppe sisu rikastamine emotsionaalse, isiklikult olulise materjaliga;
- 3) interaktiivsete õppemeetodite kasutamine;
- 4) õpilaste positiivsete intellektuaalsete tunnete stimuleerimine, selle aine õppe järjekindel diferentseerimine ja individualiseerimine;
- 5) õpilaste töötamine erinevate teabeallikatega, erinevat tüüpi ja liiki abimaterjalidega;
- 6) praktiliste tegevuste harjutamine iga teema uurimisel;
- 7) tingimuste loomine aktiivseks dialoogiks kasvatusprotsessis osalejate-partnerite (õpilased, õpetajad, pereliikmed, kogukond) vahel ning õpilastele valikuvõimaluste tagamisel kasvatusülesannete ja käitumisviiside üle otsustamisel;
- 8) õpilaste kaasamine oma tegevuse erinevat laadi enesehindamisse, sealhulgas eluks vajalike oskuste arendamisse;
- 9) erinevat tüüpi õppetegevuse vormide rakendamisel;
- 10) perekonna ja kogukonna kaasamine aktiivsesse koostöösse.

Õpilaste õppe edukuse hindamise objektiks õppeaines „Tervise alused“ on teadmised, oskused ja võimed, emotsionaalne ja väärtushoiak ümbritsevasse reaalsusesse, õpilaste käitumisreeglid elusituatsioonides.

Positiivselt hinnatakse õpilase iga sammu, mis oli suunatud:

- 1) teadmiste taseme tõstmisele tervisest ja eluohutusest, tervislikust eluviisist, oskusest kasutada omandatud teadmisi tervise edendamiseks;
- 2) tervise kõikide komponentide (füüsilise, sotsiaalse, vaimse ja vaimse) arengut ja omavahelist seotust soodustavate oskuste omandamisele;
- 3) positiivsele suhtumisele tervislikku eluviisi.

5. klass.

(35 tundi, 4 tundi – reservaeeg)

Ainekava esitatakse muutmata kujul näitena, mida õppekava õpetajatelt eeldab. Teiste klasside ainekavade kohta esitatakse õppeteemad.

Tundide arv	Õpitulemused	Õppesisu	Läbivad teemad
5	Jaotis 1. Inimeste tervis		
	<i>Teadmiste komponent</i>	Inimeste elu ja tervis.	

<p><i>Õpilased:</i> <i>nimetavad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - turvalise eluviisi põhimõtteid; - ohuolukorras tegutsemise korda; - päästeteenistuste telefoninumbreid; - kelle poole pöörduda tervisehäirete korral; - ühistranspordipeatustes esineda võivad ohte; - ühistranspordis sõitjate käitumisreegleid peatuses, pealeminekul, liiklemisel ja väljumisel; - ohtusid, mis võivad ohustada reisijaid rahvarohketes sõidukites; - ohutusvahendid autodes ja ühistranspordis; - jalakäijate turvavarustust <p><i>Tegevuslik komponent</i></p> <p><i>Õpilased:</i> toovad näiteid ohututest ja ohtlikest olukordadest; selgitavad elustiili mõju tervisele;</p> <p><i>suudavad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - mõõta kehatemperatuuri; - tee märkide, teemärgistuse ja "silma järgi" määrata sõiduradade arvu teel; - ületada mitmerealist teed, piiratud nähtavusega teed; - käituda ühistranspordipeatustes ohutult; - dešifreerida ikoone/silte metros; - võtta ühistranspordis õnnetuse korral turvaline asend; - tulekahju korral sõitjateruumis käituda õigesti; <p><i>järgivad</i> käitumisreegleid ühistranspordis</p> <p><i>Väärtuskomponent</i></p> <p><i>Õpilased:</i> <i>tunnevad ära</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ülekaiguradade tüüpe ja neid tähistavaid liiklusmärke; 	<p>Tervislik eluviis. Ohutus ja oht. Ohutu elamise põhimõtted.</p> <hr/> <p><i>Praktilised ülesanded, mis on tegevuskomponendi koostisosaks</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Käitumise modelleerimine tervises seisundi halvenemise korral** • Harjutada kehatemperatuuri mõõtmise oskusi. * • Toimingute algoritmi testimine ohuolukorras ** <p>Turvalisus teedel</p> <p>Jalakäijate ohutus. Ülekäiguradade tüübid. Teekattemärgistus.</p> <p>Mitmerealine maanteeületus. Ohutus ühistranspordipeatustes. Reisijate ohutus. Ühistranspordi kasutamise reeglid. Reisijate eetika. Reisijate käitumine liiklusõnnetuse korral.</p> <p><i>Praktilised ülesanded, mis on tegevuskomponendi koostisosaks</i></p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Teel tekkivate olukordade analüüsi oskuse harjutamine, sh piiratud nähtavuse tingimustes ** • Tee ületamise kohta teadlike otsuste tegemine * • Ohtlikus kohas tee ületamise pakkumisest keeldumise olukorra simuleerimine ** • Harjutada käitumisoskusi transpordis * • Reisijate käitumise modelleerimine liiklusõnnetuses 	<p>T-2</p>
--	---	------------

	<p>- teekatemärgistust; - ühistranspordi peatusi tähistavaid liiklusmärke; - kõige turvalisemaid kohti autos; <i>selgitavad:</i> - ühissõidukipeatuses sõidutee ületamise ohte; - hädaabiteenistuste transpordivahendite eelisõigusi</p>		
5	Jaotis 2. Tervise vaimsed komponendid		
	<p>Teadmiste komponent <i>Õpilased:</i> <i>nimetavad:</i> - aktiivse kuulamise etappe; - tunnete väljendamise tunnuseid; <i>oskavad:</i> - koostada päevakava; - tuvastada ja võtta arvesse individuaalseid omadusi taju ja mälu; - valmistuda eksamiteks ja katseteks; - kasutada erinevaid õpivõtteid; - näidata üles austust täiskasvanute ja eakaaslaste vastu; - lahendada erimeelsusi suhtlusolukorras.</p> <p>Tegevuslik komponent <i>Õpilased:</i> <i>Toovad näiteid, kuidas tundide ajal puhata;</i> <i>Analiüüsivad</i> planeerimatus tagajärgi</p> <p>Väärtuskomponent <i>Õpilased:</i> <i>tunnevad ära:</i> - korrektselt ja valesti paigutatud märke töökohal; - kodutööd aitavaid ja takistavaid tegureid; <i>selgitavad:</i> - miks on vaja tegeleda võimete arendamisega; - enesedistsipliini vajadust; - emotsioonide ja tunnete erinevusi;</p>	<p>Oskus õppida Aja ratsionaalne jaotus. Kooliõpilase igapäevane rutiin. Töökoha korraldus. Eduka õppimise tingimused. Võimete arendamine. Õppimismotivatsiooni loomine. Info tajumise tüübid. Aktiivne kuulamine. Parema meeldejätmise tehnikad. Ettevalmistus kontrolltööks.</p> <p>Austus iseenda ja teiste vastu Inimese ainulaadsus. Enesehinnangu arendamine. Austus ja sallivus teiste inimeste vastu. Oskus töötada koos. Tunded ja emotsioonid. Tunnete ilmingud. Tunnete väljendamise viisid. Empaatia ja kaastunne.</p> <p>Praktilised ülesanded, mis on tegevuskomponendi koostisosaks</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Harjutada ajaplaneerimise oskusi arvestades kõiki tervisliku eluviisi reegleid „Minu päevakava“. • Praktiseerida eduka õppimise oskusi klassiruumis. Harjutada tõhusaid iseõppimise oskusi (raamatukogu, Internet, kaugõpe) ** • Harjutuste sooritamine enesehinnangu ja teiste inimeste austamise arendamiseks. Harjutage tunnete väljendamise oskusi 	T-2

	– teiste tunnete austamise ja abivajajate abistamise tähtsust		
5	Jaotis 3. Tervise füüsiline komponent.		
	<p>Teadmiste komponent <i>Õpilased:</i> <i>nimetavad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - kehakultuuri ja spordi võimalusi iseloomu arendamiseks ja kujundamiseks; - turvavarustust sportimise ajal; - basseini kasutamise reegleid; - viise, kuidas jää alla sattunuid aidata ja ennast abistada; <p><i>suudavad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - sooritada harjutusi õige kehahoiu kujundamiseks ja silmade võimlemist; - hinnata koolikoti raskust; - valida uisutamise ja rulluisutamise turvavarustust; - aidata ennast ja teisi kukkumiste ja spordivigastuste korral; <p>Tegevuslik komponent <i>Õpilased:</i> <i>analüüsivad</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - unepuuduse tagajärgi tervisele ja õppimisele; - televisiooni ja arvuti mõju tervisele; <p><i>järgivad</i> teleri vaatamise, arvutiga töötamise reegleid</p> <p>Väärtuskomponent <i>Õpilased:</i> <i>tunnevad ära</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - olukordi, mis võivad viia kehahoiaku rikkumiseni ja nägemisteravuse languseni; - väsimuse tunnuseid; aktiivset ja passiivset puhkust; <p><i>selgitavad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - tervise edendamise meetodeid; - Jääl mängimise ohte 	<p>Tervise füüsiline komponent. Karastamise põhimõtted ja meetodid. Motoorne aktiivsus. Kehahoiaku ja nägemisteravuse häirumise profülaktika. Vigastuste ennetamine aktiivsete mängude ning kehakultuuriga tegelemise ajal. Ohutu käitumise reeglid basseinis ja jääl. Koolilapse puhkus. Väsimuse tunnused. Tervisliku une tingimused. Televisiooni ja arvuti mõju tervisele</p> <hr/> <p>Praktilised ülesanded, mis on tegevuskomponendi koostisosaks</p> <ul style="list-style-type: none"> • Harjutuste sooritamine õige kehahoiu kujundamiseks ja silmade võimlemine. • Portfelli kaalu arvutamine * • Spordivigastuste vältimatu abi ja eneseabi osutamise olukordade modelleerimine ** • Jää alla vajunute abistamise ja eneseabi osutamise olukordade modelleerimine ** • Memo koostamine teleri vaatamise kohta, arvuti kasutamise kohta* 	T-2
16	Jaotis 4. Tervise sotsiaalne komponent		
8	<p>Teadmiste komponent <i>Õpilased:</i> <i>nimetavad</i> efektiivse suhtlemise tingimusi;</p> <p>Tegevuslik komponent <i>Õpilased:</i></p>	<p>Teema 1. Sotsiaalhoolekanne Õigus tervisele Laste õigused. Õpilase ja kodaniku kohustused. Suhtlemine ja tervis. Efektiivne suhtlus. Käitumise mõju tervisele. Enesekindla käitumise eelised. Suhtlemine</p>	T-4, T-2

	<p><i>toovad näiteid:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - käitumisreeglite kohta koolis; - laste õiguste realiseerimise kohta; laste õiguste rikkumiste kohta; - õpilaste kohustuste kohta koolis ja kodus; - sõprust soodustava käitumise kohta; - olukordade kohta, kus ei peaks eakaaslaste ettepanekuga nõustuma; <p><i>suudavad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - suhelda enesekindlalt eakaaslaste ja täiskasvanutega, vajadusel pöörduda abi saamiseks nende poole; - seista vastu agressioonile ja vägivallele õpilaste hulgas <p>Väärtuskomponent</p> <p><i>Õpilased:</i> <i>tunnevad ära:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - verbaalseid ja mitteverbaalseid suhtlusviise; - passiivset, agressiivset ja enesekindlat käitumist; - vägivalle ilminguid õpilaskeskkonnas; - vere kaudu nakatumise ohte; - Internetis suhtlemise ohtusid <p><i>selgitavad</i> lapse õiguste järgimise tähtsust</p>	<p>täiskasvanutega. Austus vanemate ja õpetajate vastu. Pereliikmete vastastikune abistamine. Suhtlemine eakaaslastega. Poiste ja tüdrukute vahelised suhted. Agressiooni ja vägivalle ilmingute vastu võitlemine õpilaste hulgas. Suhtlemise turvalisus Internetis</p> <p>Nakkushaiguste sotsiaalne oht. „Nakkushaiguste sotsiaalne risk ja inimeste diskrimineerimise vältimine (HIV, tuberkuloos, SARS jne)“</p> <hr/> <p>Praktilised ülesanded, mis on tegevuskomponendi koostisosaks</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lapse õigused ja kohustused (memo koostamine) * • Harjutage tõhusaid suhtlemisoskusi ** • Turvalisuse tagamine suhtlemisel Internetis ** • Enesekindla käitumise oskuste harjutamine: vanematele, õpetajatele ja teistele täiskasvanutele meeldivate olukordade modelleerimine • Perekonna kulude analüüs ühe pereliikme SARS-i ajal* 	<p>T-4</p> <p>T-4</p> <p>T-4</p> <p>T-2</p> <p>T-4</p>
8			
	<p>Teadmiste komponent</p> <p><i>Õpilased:</i> <i>nimetavad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - sissetungijate võimalikke viise majja sisenemiseks; - riskifaktorid ilma täiskasvanuteta õues viibimisel; - põlengu tekke põhjuseid; - majapidamistulekahjude põhjuseid; - kõrgendatud ohuga kohti õues; - loodusõnnetuste liike; - ohutu ranna tunnuseid, olukorrad, mil tuleks ujumisest hoiduda, ohud, mis ähvardavad ujujaid; 	<p>Teema 2. Ohutus igapäevases elus ja keskkonnas</p> <p>Tuleohutus.</p> <p>Väikeste tulekahjude põhjused ja kustutamise meetodid. Elektriseadmete kustutamise iseärasused.</p> <p>Hingamisteede kaitse tulekahju korral.</p> <p>Laps on iseseisvas olukorras</p> <p>Ohutus kodus. Koduvigastuste, telefoni- ja televisioonipettuste oht, sissetungijate majja tungimine. Väline turvalisus.</p>	<p>T-2</p>

<p>Tegevuslik komponent <i>Õpilased:</i> <i>suudavad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - uurida koos täiskasvanutega oma kodu turvalisust; - taaskasutada plastpakendeid; - keelduda pakkumistest mängida ohtlikes kohtades, süüdata lõket, kahjustada avalikku vara; - kustutada väiksemaid tulekahjusid, sh elektrivoolust põhjustatud tulekahjusid; - ohutult evakueeruda majast ja kooli ruumidest; - kaitsta hingamisteid mürgiste gaaside eest; - käituda ohutult tugeva tuule, äikese, üleujutuse ajal; - valmistada improviseeritud materjalidest päästevarustust; - aidata kuumarabanduse või päikesepiste saanud kannatanut; - anda kannatanutele esmaabi vee peal; <p><i>järgivad</i> ohutusreegleid kodus ja õues, interneti kasutamisel, õues puhkamisel</p> <p>Väärtuskomponent <i>Õpilased:</i> <i>toovad näiteid:</i> süüteallikate; põlevate, tuleohtlike ja mittesüttivate materjalide kohta; tunnevad ära ohtlikud kohad asulas (naabruses); <i>selgitavad:</i> - eluaseme turvalisuse reeglite eiramise ohte, isikuandmete Internetis avaldamise ohte; - vajadust vältida kõrgendatud ohuga kohti väljas, võimaliku rahvamassi teket; - kelle poole ja kuidas abi saamiseks pöörduda, kui ohtlik olukord on tekkinud võraste inimestega</p>	<p>Suurenenud ohuga kohad. Äärmuslikud olukorrad (inimestega suheldes) võrastega. Turvaline keskkond Keskkonnareostuse tagajärjed inimeste elule ja tervisele. Looduskeskkonna säilitamise viisid. Looduskatastroofid. Käitumisreeglid tugeva tuule, äikese ja üleujutuse korral. Käepärased päästemeetmed. Vaba aeg väljas. Veehoidlates suplemise reeglid. Tegutsemine ohtlikes olukordades vee peal.</p> <hr/> <p>Praktilised ülesanded, mis on tegevuskomponendi koostisosaks</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kooli ruumidest evakueerimise oskuste harjutamine Hingamisorganite mürgiste gaaside eest kaitsmise oskuste harjutamine ** • Teie kodu turvakontroll *. • Inimestega turvalise käitumise modelleerimine. • Suure rahvahulgaga kohtades ohutu käitumise algoritmi väljatöötamine. • Ohtlikes kohtades mängudest loobumise oskuse harjutamine • Loovtegevus plastpakendite taaskasutamiseks * • Tugeva tuule, äikese ja üleujutuse ajal ohutu käitumise oskuste harjutamine. • Päästevahendite valmistamine käepärastest materjalidest * • Kuumarabanduse või päikesepiste ohvrile abi osutamise olukorra modelleerimine ** 	<p>T-1</p> <p>T-1</p> <p>T-1</p> <p>T-1</p> <p>T-1</p>
--	--	--

6. klass

(35 tundi, 4 tundi – reservaeg)

Tundide arv	Õppesisu
4	Jaotis 1. Inimeste tervis
	<p>Inimese elu ja tervis</p> <p>Elutegevuse ohutus. Tervis ja heaolu. Tervist edendavad eluoskused. Aktiivne pikaajaline</p> <p>Riskid ja ohud</p> <p>Riski mõiste. Põhjendatud ja põhjendamatud riskid. Riskide hindamine igapäevases elus.</p> <p>Äärmuslikud ja hädaolukorrad.</p> <p>Keskkond ja tervis. Looduslike tegurite mõju inimese tervisele. Keskkonnaohud. Inimtekkelise keskkonna mõju inimeste tervisele. Keskkonna ökoloogilised probleemid.</p> <p>Sotsiaalne keskkond ja tervis. Kaitse kuritegelike ohtude eest.</p> <hr/> <p><i>Praktilised ülesanded, mis on tegevuskomponendi koostisosaks</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kliimatingimuste muutumise tingimustes käitumise modelleerimine. • Rõivaste valik ebasoodsates ilmastikutingimustes *. • Toimingute algoritmi testimine ekstreemses olukorras. • Memode koostamine kuritegelike ohtude ennetamiseks. • Memode koostamine isikliku vara kaitseks (korter, jalgratas, mobiiltelefon) *
6	Jaotis 2. Tervise füüsiline komponent
	<p>Toitumine ja tervis</p> <p>Vee ja toitumise tähtsus noorukite arengule ja tervisele. Toitained. Toitumise tunnused noorukieas. Söömisharjumused. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toidu kalorisisaldus ja energiakulu sõltuvalt kehalisest aktiivsusest.</p> <p>Joodidefitsiidi ja diabeedi profülaktika.</p> <p>Toidu ostmise, töötlemise ja säilitamise reeglid. Esmaabi toidumürgituse korral</p> <p>Isiklik hügieen</p> <p>Isikliku hügieeni komponendid. Nahahooldus. Suuhügieen. Isiklik hügieen kehalise kasvatus ja spordi ajal.</p> <hr/> <p><i>Praktilised ülesanded, mis on tegevuskomponendi koostisosaks</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Toidu markeerimise analüüs ** • Memo koostamine: "Isikliku hügieeni reeglid" * • Toidumürgituse korral abi osutamise algoritmi väljatöötamine • Tasakaalustatud toiduratsioonide määramine
6	Jaotis 3. Tervise psüühilised ja vaimsed komponendid
	<p>Harjumused ja tervis</p> <p>Noorukite vaimne areng ja harmoonilise arengu tunnused.</p> <p>Inimese vajadused, nende areng koos vanusega.</p> <p>Oskused ja harjumused. Harjumuste mõju tervisele. Kasulikud ja halvad harjumused. Harjumuse kujunemise tegurid.</p> <p>Enesehinnang ja tervis</p> <p>Enesehinnangu mõiste. Enesehinnangu tüübid. Adekvaatse enesehinnangu kujunemine.</p> <p>Kriitiline mõtlemine ja otsuste langetamise oskus</p> <p>Lahenduste tüübid. Algoritm teadlike otsuste tegemiseks. Tervise seisukohalt olulised otsused. Reklaami mõju inimese otsustele. Vaata reklaame. Sotsiaalne ja kommertsreklaam.</p>

Psühhoaktiivsed ained ja tervis. Eakaaslaste positiivsed ja negatiivsed mõjud. Vastupidavus survele ja manipuleerimisele.

HIV-nakkusega elavate inimeste tolerantne kohtlemine.

Praktilised ülesanded, mis on tegevuskomponendi koostisosaks

- Enesetäiendusprojekt* (eesmärgi valik, planeerimine ja saavutamine).
- Heade harjumuste kujundamise (või halvast või halbadest harjumustest vabanemise) plaani koostamine.
- Kaalutletud otsuste tegemise olukorra modelleerimine
- Kahjulike pakkumiste tagasilükkamise olukorra modelleerimine.
- Halbade harjumustega seotud rahaliste kulude analüüs *

Sotsiaalse ja kommertsreklaami analüüs *

15 | **Jaotis 4. Tervise sotsiaalne komponent**

7

Teema 1. Sotsiaalne heaolu

Suhtlemine ja tervis

Suhtlusvahendid. Inimeste suhtlemise stiilid. Suhtlemisoskused. Enesekindla käitumise tähtsus tervisele.

Suhete tüübid. Suhted perekonnas, klassis, noorukite keskkonnas. Turvaline suhtlus Internetis (sotsiaalvõrgustikud)

Konfliktid ja tervis

Konflikti mõiste. Konfliktide tüübid ja lahendamise viisid.

Konstruktiiivne konfliktide lahendamine. Konflikti eskaleerumise vältimine. Enesekontroll konfliktsetes olukordades.

Suhted eakaaslastega

Teismeliste ettevõtted. Sõbralike, ebasõbralike ja ohtlike ettevõtete tunnused. Agressiooni ja vägivalda vastu võitlemise viisid noorukieas

Praktilised ülesanded, mis on tegevuskomponendi koostisosaks.

- Enesekindla käitumise oskuste harjutamine elulistest situatsioonides
- Inimestevaheliste suhete parandamise plaani koostamine *.
- Konstruktiiivse konfliktilahendusega olukorra modelleerimine. Enesekontrolli oskuste harjutamine konfliktsetes olukordades.

8

Teema 2. Ohutus igapäevases elus ja keskkonnas

Ohutus kodus

Gaasiseadmete, elektriseadmete, veevarustuse, soojusvõrkude kasutamise reeglid.

Ohutus kodukeemia kasutamisel. Maja tuleohutus

Tulekahju põhjused. Tulekahju arengu etapid. Tulekaitse. Tuleohutus. Kodust evakueerumise plaan

Tulekustutid. Hingamisteede kaitse tulekahju piirkonnas. Tegutsemine rõivaste süttimise korral.

Elamine tööstuspiirkonnas

Ohtlike tööstusrajatiste tüübid. Kooliõpilase tegevus eriolukorra tekkimisel ettevõttes. Käepärased kaitsevahendid.

Jalgratturite liiklusohutus

Liiklusohutust mõjutavad jalgratta disainielemendid. Rõivad jalgratturitele. Jalgratturi turvavarustus.

Liikluseeskirjad jalgratturitele. Jalgrattal kaupade vedamise ja manöövrite sooritamise reeglid.

Käitumine ekstremaalsetes olukordades

Hädaabi telefoninumbrid. Päästeteenistuste teated. Päästjatega suhtlemise reeglid. Esmaabi elektrilöögi, nahale sattunud kemikaalide, mürgistuse, liiklusõnnetuste korral

Praktilised ülesanded, mis on tegevuskomponendi koostisosaks

- Ravimite ja kodukeemia ohutu hoidmise oskuste harjutamine. Koduse meditsiinikapi sisuga tutvumine. *
- Kooli territooriumilt ja kodust evakueerimise oskuse harjutamine **
- Harjutage ohutu käitumise oskusi elektrilöögi ohu korral ja abistamist elektrilöögi korral. **
- Hoolduse modelleerimine kodukeemia organismi sattumise ja nendega mürgituse korral
- Eriteenistuse sõidukite majja sissepääsu võimaluste hindamine. Päästeteenistuse olukorra modelleerimine **

7. klass

(35 tundi, 4 tundi – reservaeg)

Tundide arv	Õppesisu
9	Jaotis 1. Inimeste tervis
	Tervis ja elustiil Tervise väärtuslikkus. Tervisliku eluviisi eelised. Tervisele kahjulikud harjumused. Elu põhimõtete seos tervisega
	Haiguste profülaktika Nakkuslikud ja mittenakkuslikud haigused Organismi kaitse reaktsioonid ja infektsioonide levimise tõkked. Nakkuslike ja mittenakkuslike haiguste ennetamise profülaktilised meetmed.
	Ohutu elutegevuse põhimõtted Looduslikud, tehnilised ja sotsiaalsed ohud. Riski liigid ja allikad. Riskitasemed.
	Liiklusohutus teedel Reisijate ohutus. Sõiduauto turvavarustus. Ohutusmeetmed veoautoga reisimisel. Ohtlikud kaubad. Liiklusõnnetuste liigid. Kehaasendid, mis vähendavad vigastuste ohtu liiklusõnnetuse ajal. Liiklusõnnetuse tunnistajate tegevus
	Kodune julgeolek Kodu turvalisus. Ohutuseeskirjad kodukeemia, gaasiseadmete ja ahjukütte kasutamisel
	Tuleohutus avalikes kohtades Tuleohutusreeglid koolis. Tulekahjuhäire. Peamised tulekustutid. Tegutsemine tulekahju ajal avalikus kohas.
	<hr/> <i>Praktilised ülesanded, mis on tegevuskomponendi koostisosaks</i>
	<ul style="list-style-type: none">• • Tervislikku eluviisi propageeriva sotsiaalreklaami loomine *• Igapäevaelu riskianalüüs **• Reisijate käitumise modelleerimine liiklusõnnetuse korral. Tegutsemise modelleerimine avalikus kohas puhkenud tulekahju korral.
4	Jaotis 2. Tervise füüsiline komponent
	Noorukite individuaalne areng

		<p>Bioloogilise, vaimse, sotsiaalse, vaimse küpsemise tunnused.</p> <p>Noorukite füüsilise arengu näitajad. Füüsilise vormi parandamise viisid</p> <p>Teismeliste nahaprobleemid</p> <p>Naha tervist ja funktsiooni mõjutavad tegurid.</p> <p>Terve naha funktsioneerimise säilitamise iseärasused noorukieas, võttes arvesse nahatüüpi. Naha ja juuste hooldus.</p> <hr/> <p><i>Praktilised ülesanded, mis on tegevuskomponendi koostisosaks</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Füüsilise tervise individuaalsete näitajate määramine. • Naha- ja juuksetüübi määramine. • Kosmeetika valik vastavalt vanusele ja nahatüübile (projekt) *
9		Jaotis 3. Tervise psüühilised ja vaimsed komponendid
		<p>Psüühiline ja vaimne areng</p> <p>Noorukite vaimse arengu tunnused. Arendamise vajadus. Isiksuse vaimne areng. Eluväärtused ja tervis.</p> <p>Oskus õppida</p> <p>Eduka õppimise tingimused.</p> <p>Taju, tähelepanu, mälu, loovuse arendamine</p> <p>Emotsionaalne heaolu</p> <p>Emotsioonide mõju tervisele ja otsuste tegemisele. Tunnete väljendamise kultuur. Enesekontrolli meetodid.</p> <p>Psühholoogilise tasakaalu tunnused.</p> <p>Stress ja tervis. Stressi ja ellujäämise tegurid äärmuslikes olukordades</p> <p>Konfliktid ja tervis</p> <p>Konfliktide põhjused ja etapid. Konfliktide õhutamine. Konfliktide konstruktiivse lahendamise viisid</p> <hr/> <p><i>Praktilised ülesanded, mis on tegevuskomponendi koostisosaks</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Harjutused keskendumiseks, mälu, kujutlusvõime arendamiseks. ** • Enesekontrollioskuste harjutamine • Ajaplaneerimise oskuse harjutamine • Konfliktide konstruktiivse lahendamise võimaluste modelleerimine. • Eneseabi ja stressi leevendamine. • Positiivse adekvaatse enesehinnangu kujundamine
9		Jaotis 3. Tervise sotsiaalne komponent
		<p>Tervise sotsiaalsed komponendid</p> <p>Kodukoha sotsiaalne turvalisus. Riik lapse õiguste kaitsel. Noorteliikumise roll noorte tervisliku eluviisi kujundamisel. Noorte kliinikud. Massimeedia mõju tervisele.</p> <p>Lapse lähikeskkond. Perekonna ja sõprade mõju. Inimestevaheliste suhete kujunemise põhimõtted. Teismeliste ettevõtete vormid. Ohtlike ettevõtete tunnused.</p> <p>Tsivilisatsiooni haigused Sotsiaalsed riskitegurid „tsivilisatsioonihäiguste“ jaoks. Südame-veresoonehaigused, vähi, diabeedi, rasvumise ennetamise profülaktika. Kommertsreklaami mõju tervisele.</p> <p>Arvuti-, mängu- ja internetisõltuvus</p> <p>Sotsiaalse tähtsuse omandanud haiguste profülaktika</p> <p>Narkootikumide tarvitamise tagajärjed. Kriminaalseadusandluse sätted uimastikaubanduse vastase võitluse valdkonnas. Narkootikumide kasutamise vastu võitlemine.</p>

Nakkushaiguste (HIV, tuberkuloos jne) ennetusmeetmed riiklikul ja isiklikul tasandil. Ukraina õigusaktid HIV-epideemiaga võitlemise valdkonnas Häbimärgistamise ja diskrimineerimise põhjustel ja tagajärjed

Praktilised ülesanded, mis on tegevuskomponendi koostisosaks

- Noorte psühholoogiliste ja sotsiaalteenuste raviasutuste, usaldusbüroode telefoninumbrite nimekirja koostamine *
- Tervisliku eluviisi loomine
- Oskuste arendamine partnerluse loomisel perekonnas ja sõpradega
- Negatiivse sotsiaalse mõju vastu võitlemise viisid

8. klass

(35 tundi, 4 tundi – reservaeg)

Tundide arv	Õppesisu
6	<p>Jaotis 1. Inimeste tervis</p> <p>Täiskasvanuea lävel. Füsioloogiline, psühholoogiline ja sotsiaalne küpsus. Sotsiaalsed rollid ja eluoskused tänapäeva maailmas.</p> <p>Hädaolukord Ohuolukordade klassifikatsioon. Inimeste päästmise ja kaitsmise põhiprintsiibid erakorralistes olukordades. Ukraina õigusaktide peamised sätted inimeste päästmise ja kaitse kohta erakorralistes olukordades. Kannatanu seisundi kindlaksmääramine. Esmaabi ohuolukordades. Tegewvused inimeste päästmiseks tulekahju ajal.</p> <hr/> <p><i>Praktilised ülesanded, mis on tegevuskomponendi koostisosaks</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ohuolukordade kohta meediateadete saamise korral toimingute skeemi väljatöötamine ** • Inimeste päästmise oskuste harjutamine tulekahju korral <p>Kannatanule esmaabi andmise oskuste harjutamine</p>
5	<p>Jaotis 2. Tervise füüsiline komponent</p> <p>Tervisesüsteemid Tervisesüsteemide ja nende komponentide mõiste.</p> <p>Toiduohutus Toiduvalikud. Traditsioonilised ja kaasaegsed toidusüsteemid. Tasakaalustamata haiguste ennetamine. Toidulisandid. Toidumürgituse sümptomid. Mürgised taimed ja seened. Toidumürgituse ennetamine. Esmaabi toidumürgituse ja sooleinfektsioonide korral</p> <hr/> <p><i>Praktilised ülesanded, mis on tegevuskomponendi koostisosaks</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Esmaabioskuste harjutamine toidumürgituse ja sooleinfektsioonide korral
5	<p>Jaotis 3. Tervise psüühilised ja vaimsed komponendid</p> <p>Isiksuse kujunemine Isiksuse biosotsiaalne olemus. Isiksuse arendamine. Eneseteadvuse kujunemine noorukieas. Isiksuse vaimse arengu komponendid. Väärtussüsteemi kujunemine. Isiksuse moraalne areng. Vajaduste püramiid. Tuleviku planeerimine.</p>

Ilu ja tervis

Ilu ja tervise ideaalid. Moesuundade mõju tervisele.

Oskus õppida

Õpioskuste komponendid. Häälendamise tähtsus edu saavutamiseks. Efektive õppimise takistused. Loogilise ja kujundliku mõtlemise arendamine. Meeldejätmise põhimõtted. Mälu ja tähelepanu arendamine.

Praktilised ülesanded, mis on tegevuskomponendi koostisosaks

- Eesmärgi seadmise ja saavutamise süsteemi väljatöötamine.
- Modelleerimisvõtted tõhusaks meeldejätmiseks, keskendumiseks

Harjutused mälu ja tähelepanu arendamiseks.

15

Jaotis 3. Tervise sotsiaalne komponent

5 Teema 1. Sotsiaalne heaolu

Puberteedi sotsiaalsed aspektid.

Poiste ja tüdrukute suhtlus.

Võrdse suhtluse põhimõtted.

Tubakasuitsu, alkoholi ja narkootikumide mõju tunnused noorukite reproduktiivsüsteemi arengule.

Varajase seksuaalvahekorra psühholoogilised ja sotsiaalsed tagajärjed, rasedus noorukieas.

HIV-nakkuse oht, sugulisel teel levivad infektsioonid (STI-d) ja nakkuse eest kaitsmise meetodid.

Kriminaalvastutus seksuaalse iseloomuga kuritegude eest

Praktilised ülesanded, mis on tegevuskomponendi koostisosaks

- Käitumise näidete väljatöötamine ohtlikest pakkumistest keeldumiseks surve all.
- Võrdõiguslikkuse ja vägivaldaku käitumise reeglite väljatöötamine (memo koostamine)

Teema 2. Ohutus igapäevases elus ja keskkonnas. Liiklusohutus teedel

Liikluskorraldus. Ohutu teekeskonna mudel („ohutuskolmnurk“). Liikluseeskirjad. Liikluse reguleerimine. Prioriteetid liikluses. Mootorratas ja ohutus. Reeglid mootorratturitele ja mootorrattal sõitjatele. Oht mootorsõiduki juhtimisest ebakaines olekus.

Ökoloogiline ohutus

Keskkonna ja tervise saastamine. Joogivesi ja tervis. Reostunud vees ujumise oht.

Atmosfäärisaaste ja selle mõju tervisele.

Transpordi mõju keskkonnale ja tervisele. Pinnase saastumise mõju tervisele.

Sotsiaalne turvalisus

Ukraina õiguslik vastutus ja seadused. Alaealiste õigused, kohustused ja seaduslik vastutus.

Õigusrikkumiste liigid. Noorukite käitumine politsei kinnipidamise korral. Kaitse kuritegelike ohtude eest. Enesekaitse ja selle piirid.

Inimkaubanduse vastu võitlemine.

Lapse kodutuks ja hooletussejätmine. Destruktiivsetesse sotsiaalsetesse rühmadesse sattumise oht.

Terrorismi oht.

Infoturve

Meedia mõju inimeste tervisele ja käitumisele. Arvuti turvalisus. Turvalisus interneti avarustes.

Praktilised ülesanded, mis on tegevuskomponendi koostisosaks

- Prioriteetide kindlaksmääramine tänavaliikluses**
- Oskuste harjutamine sõidukitega seotud ohtlike pakkumiste vältimiseks

Oskuste harjutamine rünnakute, röövimiste vältimiseks, destruktivsetesse sotsiaalsetesse gruppidesse kaasamise vältimiseks

9. klass

(35 tundi, 4 tundi – reservaeg)

Tundi de arv	Õppesisu
3	Jaotis 1. Inimeste tervis Tervisliku eluviisi järgimine. Kaasaegne ettekujutus tervisest. Tervise füüsiliste, vaimsete, sotsiaalsete ja vaimsete komponentide vastastikune seos. Rahvatervist mõjutavad tegurid. Inimese eluvaldkonnad <hr/> Praktilised ülesanded, mis on tegevuskomponendi koostisosaks <ul style="list-style-type: none">• Oma elustiili ja isiklike eesmärkide analüüs• Pikaajaline planeerimine oluliste eluvaldkondadega
6	Jaotis 2. Tervise füüsiline komponent Tervise füüsilise komponendi hoidmine ja tugevdamine Füüsilise tervise komponentide vastastikune seos. Motoorse aktiivsuse tüübid. Füüsilise tegevuse mõju inimeste füüsilisele, psühholoogilisele ja sotsiaalsele heaolule. Isikliku hügieeni komponendid. Hügieenilised protseduurid. Bioloogilised rütmid ja tervis. Une tähtsus noorukieas. Toitumine erinevate füüsiliste tegevuste jaoks. Kehakaalu kontroll. Tervise monitooring Füüsilise tervise monitooringu liigid. Füüsilise tervise näitajad <hr/> Praktilised ülesanded, mis on tegevuskomponendi koostisosaks <ul style="list-style-type: none">• Dieedi kalorisalduse arvutamine vastavalt organismi energiakulule. Ekspress-hinnang individuaalse füüsilise tervise taseme kohta.
12	Jaotis 3. Tervise psüühilised ja vaimsed komponendid Isiksuse eneseteostus Eneseteostus noorukieas ja noorukieas. Eneseteostuse komponendid. Enese tundmine ja isiksuse kujunemine. Enesehinnangu kujunemine. Elulise enesemääramise mõiste. Elulise enesemääramise komponendid. Elukutse valiku kriteeriumid ja motiivid. Karjäärinõustamine Emotsionaalne heaolu Emotsioonide olemus ja liigid. Emotsionaalse küpsuse mõiste. Eneseregulatsioon. Enesekontrolli meetodid. Oskus õppida Tingimused efektiivseks õppimiseks. Aktiivne ja passiivne õpe. Taju ja õppimise individuaalsed iseärasused. Riiklikuks lõplikuks atesteerimiseks valmistumine Efektive õppimise ja eksamiteks valmistumise viisid. Aja planeerimine. Oma iseloomu kasvatamine Iseloomujooned. Faktorid, millest sõltub inimese iseloom. Eluväärtuste roll iseloomu kujunemisel. Väärtused ja elukvaliteet. Isiksuse moraalne areng. Iseloomu enesekasvatatus

Praktilised ülesanded, mis on tegevuskomponendi koostisosaks

- Enesehinnang iseloomule. Eneseharimise projekt. *
- Individuaalse õpistiili kindlaksmääramine
- Ratsionaalse ajaplaneerimise oskuse ja riiklikuks lõpueksamiks valmistumise harjutamine
- Kutsealaste võimete tuvastamine
- • Miniprojekt: „Tööturu-uuring massiinformatsiooni vahendite materjalide põhjal“

Ekskursioon tööhõivekeskusesse.

10 | **Jaotis 3. Tervise sotsiaalne komponent**

6 Teema 1. Sotsiaalne heaolu Sotsiaalne pädevus.

Suhted ja suhtlustasandid. Tõhusad suhtlemisoskused. Inimestevaheliste suhete kujunemise põhimõtted. Suhted täiskasvanute ja eakaaslastega.

Perekonna väärtus. Tugeva perekonna tegurid. Valmisolek pereeluks

Noorte reproduktiivtervis

Ukraina noorte reproduktiivtervise olukord. Varase seksuaalvahekorra negatiivsed tagajärjed.

Sugulisel teel levivate haiguste ennetamine. Rasestumisvastased vahendid. Psühhoaktiivsete ainete mõju reproduktiivtervisele. Sünnidefektide profülaktika.

HIV/AIDS: inimeste probleem ja inimkonna probleem

Individuaalse kaitse valem.

HIV, B- ja C-hepatiidi testimine / HIV-positiivsete inimeste diskrimineerimise vastu võitlemine.

Moraalsete väärtuste tähendus STI ennetamisel Riigi sotsiaal-psühholoogilised ja meditsiinilised teenused noortele.

Praktilised ülesanded, mis on tegevuskomponendi koostisosaks

- Tõhusate suhtlemismeetodite harjutamine suhtlemisel täiskasvanutega ja eakaaslastega.
- Elukohajärgseid sotsiaalpsühholoogilisi ja meditsiiniteenuseid pakkuvate asutuste tööga tutvumine
- Oskuste harjutamine, et saada usaldusväärset teavet oma keskkonnas esinevate nakkuslike ja mittenakkuslike haiguste kohta.

Tervise asukoha määratlemine oma väärtuste hierarhias

4 Teema 2. Kaasaegsete turvaprobleemide kogum

Turvalisus kui inimese vajadus. Ohtude tüübid ja tasemed. Ohutusmeetmed. Isikliku, riikliku ja globaalse julgeoleku suhe. Ukraina riikliku julgeoleku kontseptsioon. Riikliku julgeoleku valdkonnad.

Inimtegevusest tulenevad globaalsed ohud ja selle mõju tervisele

Keskkonnasäästliku mõtlemise ja käitumise arendamine tervisliku eluviisi kujundamise komponendina

Rahvusvaheline keskkonnaõigus. Ukraina keskkonnaalased õigusaktid. Infoühiskonna ja säästva arengu mõiste

Praktilised ülesanded, mis on tegevuskomponendi koostisosaks

- Isiklike riskide hindamise oskuse harjutamine
- Oma elukohas kogukonna tervist mõjutavate keskkonnoahtude hindamine**