Kuusalu Keskkooli ainekava põhikoolile

Ainevaldkond: Sotsiaalained	Õppeaine: Inimeseõpetus
Kooliaste: II	Klass: 5
Õppe- ja kasvatuseesmärgid:	
Inimeseõpetuse eesmärk on toetada õpilase sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut, õppides ennast tundma, vastutustundlikult oma suhteid kujundama, olema terviseteadlik, aus, hooliv ja õiglane. Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine toimub üksteist mõistvas õhkkonnas ning on suunatud õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu- ja toimetulekuvõimaluste üle. Soodne sotsiaalne õppekeskkond toetub eelkõige õpilaste isikupära ja isiklike seisukohtade austamisele, võimaluste tagamisele vabaks arvamusavalduseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega.	
Õppeaine kirjeldus: Inimeseõpetus lõimib õppesisu kõigis kooliastmeis, toetades õpilase toimetulekut iseendaga, eakaaslaste hulgas, peres, kogukonnas ja ühiskonnas. Inimeseõpetuse kaudu kujundatakse esmased teadmised ja hoiakud sotsiaalsest võrdsusest, võrdväärsusest ning naiste ja meeste võrdõiguslikkusest. II kooliaste laiendab mina-käsitlust ning keskendub eakaaslaste mõju teemadele, mis selles vanuseastmes oluliseks muutuvad. Arendatakse varasemast põhjalikumalt sotsiaalseid oskusi, sh kehtestavat käitumist uimastite vm riskikäitumisega seotud olukordades. Eneseteadvuse ja iseseisvuse tõusuga muutuvad olulisteks ka tervise ning tervislike valikute teemad, näiteks toitumine, kehaline aktiivsus.	
Õppesisu	Õpitulemused:
Tervis Tervise olemus Tervise aspektid: füüsiline, vaimne, sotsiaalne tervis. Tervist mõjutavad tegurid - eluviis, pärilikkus, keskkond, tervishoid. Mõõdetavad ja hinnangulised tervisenäitajad. Stress Stressiga toimetulek. Meedia osa tervisega seotud otsustes. Terviseteemalised veebilehed. **Praktilised tööd:** Mõistekaardi tegemine;	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.

Rühmatööd; Pulsi, kaalu, pikkuse mõõtmine; Unepäeviku täitmine; Loovülesanded.	
Tervislik eluviis Tervist toetavad tegevused: tervist toetav toiduvalik, füüsiline aktiivsus, uni ja puhkus. Turvaline elukeskkond (sh meedia) ja tervislik eluviis Keha eest hoolitsemine (karastamine ja hügieen). **Praktilised tööd:** Liikumispäeviku täitmine; Menüü koostamine; Info otsimine; Rühmatööd; Plakati tegemine.	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.
Murdeiga ja kehalised muutused Murdeea olulisus Murdeea füüsilised ja emotsionaalsed, vaimsed ja sotsiaalsed muutused. Igaühel oma tempo. Toimetulek muutustega. Suguline küpsus ja soojätkamine. Viljastumine, rasedus, lapse sünd. Muutustega seonduvate kehaosade ja elundite nimetused ja toimimise põhimõtted, sh sugurakkude valmimise seos lapsesaamisvõime ja seksuaalsusega. Positiivne suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine **Praktilised tööd:** Juhtumite analüüs; Mängud; Info otsimine; Rühmatööd; Voldiku koostamine.	Õpilane: 1) kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeeas 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 igaühel oma arengutempo; 4) teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.

Turvalisus ja riskikäitumine Riskikäitumine ja selle liigid (sh terviseriskid). Ohutus kodus, koolis, avalikus ruumis, sh tule-, vee- ja elektriohutus. Riskikäitumist ennetavad ja soodustavad tegurid. Reeglid ja normid. Seadused (sh liiklusseadus). Reeglite ja normide vajalikkus. Meedia (sh reklaami) mõju otsustele. Meediaohud ja nende vältimine ning abi saamise võimalused. Usaldusväärsed infoallikad. Infootsing (sh terviseteemaline) usaldusväärsetest infoallikatest Internet, selle turvaline kasutus. Interneti ohud ja võimalused. Autoriõigused. Autoriõiguste seadus. Autoriõigused ja õpilane. Uimastid Uimastite kahjulik mõju tervisele, otsustele ja käitumisele. Tervislikud valikud. Illeegaalsed ja legaalsed uimastid. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seotud riskid tervisele. Kofeiini ja/või teisi erguteid sisaldavate jookide (sh kohv, energiajoogid, energiavesi) mõju tervisele (sh sõltuvuse võmalik kujunemine). Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused (sh sotsiaalsed toimetulekuoskused vägivalla ja uimastiennetuses). Oskus õelda “ei”. “Ei” ütlemise ja väljendamise viisid. Otsused/Otsustamine. Otsuste tagajärjed. Vastutus oma otsuste eest. Kaaslaste mõju otsustele Koolikiusamine. (füüsiline, verbaalne, kaudne küberkiusamine). Kiusamisega hakkamasaamine ja abi saamise võimalused. **Praktilised tööd:** Rühmatööd;	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.

Plakati tegemine; Info otsimine ja esitlus; Mõistekaardi tegemine; Rollimängud.	
Haigused ja esmaabi Haigused: nakkus- ja mittenakkushaigused, viirushaigused. Haigestumise põhjused. Haigestumise vältimise viisid. Õnnetused. Õnnetuste vältimine. Esmaabi. Abi kutsumine. Tervis - inimese väärtuslikem vara. **Praktilised tööd:** Medõe külalistund-praktiline esmaabi; Rühmatööd; Plakati tegemine; Loovülesanded.	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.
Keskkond ja tervis Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Keskkonna hoidmine. **Praktilised tööd:** Rühmatööd; Õppefilmide analüüs; Retk kooli ümbruse uurimisega.	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.