



5. klass

Inimeseõpetus

| ÕPPESISU                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ÕPITULEMUSED                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>TERVIS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad.</li><li>• Tervist mõjutavad tegurid.</li><li>• Hea ja halb stress.</li><li>• Keha reaktsioonid stressile.</li><li>• Pingete maandamise võimalused.</li></ul> | <p><b>TERVIS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest</li><li>• mõistetest lähtuvalt;</li><li>• teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapiikkust, kehatemperatuuri,</li><li>• pulsisagedust ning enesetunnet;</li><li>• nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende</li><li>• mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;</li><li>• eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega</li><li>• toimetuleku võimalusi;</li><li>• väärtustab oma tervist.</li></ul> |
| <p><b>TERVISLIK ELUVIIS</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>TERVISLIK ELUVIIS</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Tervisliku eluviisi komponendid.</li><li>• Tervislik toitumine.</li><li>• Tervisliku toitumise põhimõtted.</li><li>• Toitumist mõjutavad tegurid.</li><li>• Kehaline aktiivsus.</li></ul>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;</li><li>• koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku</li><li>• toitumise põhimõtetest;</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |



5. klass

Inimeseõpetus

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Kehalise aktiivsuse vormid.</li><li>• Päevakava.</li><li>• Puhkus ja uni.</li></ul>                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid;</li><li>• selgitab, kuidas on toitumine seotud terviseiga;</li><li>• kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut;</li><li>• teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid;</li><li>• oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest;</li><li>• hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses;</li><li>• väärtustab tervislikku eluviisi.</li></ul> |
| <p><b>MURDEIGA JA KEHALISED MUUTUSED</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>MURDEIGA JA KEHALISED MUUTUSED</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Murdeiga inimese elukaares.</li><li>• Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas.</li><li>• Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas.</li><li>• Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine.</li><li>• Suguline küpsus ja soojätkamine.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi</li><li>• seoses keha ning tunnetega;</li><li>• aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda;</li><li>• teab, et murdeiga on varieeruv ning igaühel oma arengutempo;</li><li>• teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega.</li></ul>                                                                                                                                          |



5. klass

Inimeseõpetus

| <b>TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues.</li><li>• Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastutus.</li><li>• Vahendatud suhtlemine.</li><li>• Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides.</li><li>• Valikud ja vastutus seoses uimastitega.</li><li>• Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid;</li><li>• selgitab, miks liikluseeskiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda</li><li>• järgida;</li><li>• teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning kuidas abi kutsuda;</li><li>• nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele;</li><li>• suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust</li><li>• oma sõnade ja tegude eest;</li><li>• väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist;</li><li>• demonstreerib õpitu situatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja</li><li>• sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades:</li><li>• emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide</li><li>• lahendamine ja suhtlusoskus;</li><li>• kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile;</li><li>• väärtustab mitmekesisest positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.</li></ul> |



5. klass

Inimeseõpetus

| <b>HAIGUSED JA ESMAABI</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>HAIGUSED JA ESMAABI</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Levinumad laste ja noorte haigused.</li><li>• Nakkus- ja mittenakkushaigused.</li><li>• Haigustest hoidumine.</li><li>• HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused.</li><li>• AIDS.</li><li>• Esmaabi põhimõtted.</li><li>• Esmaabi erinevates olukordades.</li><li>• Käitumine õnnetusjuhtumi korral.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi;</li><li>• selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega;</li><li>• teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;</li><li>• kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral;</li><li>• teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib</li><li>• õpituatsioonid lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd,</li><li>• minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste);</li><li>• nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada;</li><li>• väärtustab enda ja teiste inimeste elu.</li></ul> |
| <b>KESKKOND JA TERVIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>KESKKOND JA TERVIS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Tervislik elukeskkond.</li><li>• Tervislik õpikeskkond.</li><li>• Tervis heaolu tagajana.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast;</li><li>• eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või</li><li>• mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks;</li><li>• kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

5. klass

Inimeseõpetus

