



## AINEPASS

Õppeaine: **Inimeseõpetus**

Õpetaja: **Kaja Stimmer**

Klass: **5.klass**

**Trimester: III**

**Teemad:**

1. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides.
2. Valikud ja vastutus seoses uimastitega.
3. Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.
4. Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused Haigustest hoidumine.
5. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS.
6. Esmaabi põhimõtted.
7. Esmaabi erinevates olukordades.
8. Käitumine õnnetusjuhtumi korral.
9. Tervislik elukeskkond.
10. Tervislik õpikeskkond.
11. Tervis heaolu tagajana

### **Õpitulemused**

#### **Õpilane:**

1. demonstreerib õpituatsioon, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades:
2. emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus.
3. kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile.
4. väärtustab mitmekesist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.
5. oskab kirjeldada, kuidas hoiduda levinumatest nakkus- ja mittenakkushaigustest.
6. selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega.
7. teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest.
8. kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral.
9. teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioon, kuidas lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste).
10. nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada.

väärtustab enda ja teiste inimeste elu.

11. kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast.
12. eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks.
13. Õpilane kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele

### **Hindamine:**

Suuliste ja kirjalike ülesannete puhul õpilane:

- 1) selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja nendevahelisi 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, lähtudes õpiülesannete sisust.

Praktiliste ülesannete puhul õpilane:

- 1) rakendab õpituatsioonis teoreetilisi teadmisi praktiliselt;
- 2) demonstreerib õpitulemustes määratud oskusi õpituatsioonis;
- 3) kirjeldab õpitulemustes määratud teadmiste ja oskuste rakendamist igapäevaelus.

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

### **Õppematerjalid:**

Tervist, tervis! 5.klassi inimeseõpetuse õpik Kersti Lepik Koolibri 2012  
Tervist, tervis! 5.klassi inimeseõpetuse töövihik

### **Märkused:**

Töövihiku täitmise eest saab trimestris ühe hinde.  
Puudumise ajal sooritatud tööd tuleb järgi teha 2 nädala jooksul.