

Õpitulemused

INIMESEÕPETUS

5. klass

TERVIS	
<ul style="list-style-type: none"> • Kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtudes. • Teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapiikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet. • Nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele. • Eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi. • Väärtustab oma tervist. 	<p>Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis.</p> <p>Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid.</p> <p>Tervise hindamine.</p> <p>Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused.</p>
TERVISLIK ELUVIIS	
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus. • Kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid. • Selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega. • Kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut. • Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid. • Oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest. • Hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses. • Väärtustab tervislikku eluviisi. 	<p>Tervisliku eluviisi komponendid.</p> <p>Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid.</p> <p>Kehaline aktiivsus. Kehalise aktiivsuse vormid. Tervistava kehalise aktiivsuse põhimõtted.</p> <p>Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni.</p> <p>Enesetestimine seoses kehalise aktiivsusega.</p> <p>Sobiva kehalise aktiivsuse valik.</p> <p>Kehalise aktiivsuse tähtsus igapäevaelus.</p> <p>Karastamine.</p>
MURDEIGA JA KEHALISED MUUTUSED	
<ul style="list-style-type: none"> • Kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdeas toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega. • Aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda. • Teab, et murdeiga on varieeruv ning igaühel oma arengutempo. • Teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega. 	<p>Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas.</p> <p>Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine.</p> <p>Kehalise arengu mõju murdealise emotsioonidele ning tõhus toimetulek arengumuutustega.</p> <p>Suguline küpsus ja soojätkamine.</p>
TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE	
<ul style="list-style-type: none"> • Kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida 	Turvaline ning ohutu käitumine koolis,

<p><i>õnnetusjuhtumeid.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida. • Teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada ning kuidas abi kutsuda. • Nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele. • Suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest. • Väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist. • Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus. • Kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile. • Väärtustab mitmekesisest positiivset ja tervislikku elu uimastiteta. 	<p><i>kodus ja õues.</i></p> <p><i>Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastutus.</i></p> <p><i>Vahendatud suhtlemine.</i></p> <p><i>Internetiga seonduvad ohud.</i></p> <p><i>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides.</i></p> <p><i>Valikud ja vastutus seoses uimastitega.</i></p> <p><i>Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.</i></p> <p><i>Valikud ja vastutus seoses uimastitega.</i></p>
<p>HAIGUSED JA ESMAABI</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi. • Selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega. • Teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest. • Kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral. • Teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste). • Nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada. • Väärtustab enda ja teiste inimeste elu. 	<p><i>Levinumad laste- ja noortehaigused.</i></p> <p><i>Nakkus- ja mittenakkushaigused.</i></p> <p><i>Haigustest hoidumine.</i></p> <p><i>HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS</i></p> <p><i>Vaktsineerimine.</i></p> <p><i>Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades.</i></p> <p><i>Käitumine õnnetusjuhtumi korral.</i></p> <p><i>Esmaabivahendid koduapteegis.</i></p>
<p>KESKKOND JA TERVIS</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiseskkonnast. • Eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks. • Kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele. 	<p><i>Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. Tervis heaolu tagajana</i></p> <p><i>Tervisliku elukeskkonna hoidmine.</i></p> <p><i>Abisaaja õigused ja vastutus seoses meditsiiniabiga.</i></p>