

Ainevaldkond: Sotsiaalsed		Õppeaine: Inimeseõpetus	
Kooliaste: II	Klass: 5	Tundide arv: 35	
Õpitulemused:		Õppesisu:	
TERVIS Selgitab tervise tähendust ja seda mõjutavaid tegureid. nimetab tervist mõjutavaid füüsilisi, vaimseid ja sotsiaalseid tegureid Seostab peamisi tervisenäitajaid inimese tervisliku seisundiga (nt unekvaliteet, stress, kehatemperatuur, pulss, kehamassiindeks). nimetab mõõdetavaid ja hinnangulisi tervisenäitajaid; selgitab, kuidas erinevad tervisetegurid tervist mõjutavad. teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, toob näiteid. mõistab reklaamide eesmärgi, eristab arvamust faktist Toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks, soodustavad kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist. Toob näiteid, kuidas meedia abil saab suurendada inimeste kehalist aktiivsust. Selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust. MURDEIGA JA KEHALISED MUUTUSED Nimetab murdeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi. Toob näiteid erinevast arengutempost murdeas.		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. Tervise teema-lised veebilehed. 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). MURDEIGA JA KEHALISED MUUTUSED Murdeiga elukaas Murdeiga olulisus Murdeiga 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 lapse saamisvõime ja seksuaalsusega. Positiivne suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine	

TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE Toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumises: Selgitab, miks on normid, sh liiklusseadus kohustuslik kõigile ning järgib neid. Toob näiteid meediaga seotud ohtudest Teab, mis on autoriõigused ja et need on seadusega kaitstud, miks peab autoriõigusi järgima ja mida võib endaga kaasa tuua autoriõiguste eiramine. Otsib, leiab ja esitab usaldusväärsetest allikatest terviseteemalist infot, järgides autoriõigust. Kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele. Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.	TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE Riskikäitumine ja selle liigid (sh terviseriskid). Ohutus kodus, koolis, avalikus ruumis, sh tule-, vee- ja elektriõhutus. 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, energijaogid, energiavesi) mõju tervisele (sh sõltuvuse võimalik 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.
--	--

HAIGUSED JA ESMAABI Toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist. Demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid, teab, kust otsida vajaduse korral abi.	HAIGUSED JA ESMAABI Haigused: nakkus- ja mittennakkushaigused, viirushaigused. Haigestumise põhjused. Haigestumise vältimise viisid. Õnnetused. Õnnetuste vältimine. Esmaabi. Abi kutsumine. Tervis - inimese väärtuslikem vara.
--	--