

KJK ainekava põhikoolile	1. Ainevaldkond:	2. Õppeaine:
3. Kooliaste: II	4. Klass: 5.klass	5. Tundide arv nädalas: 1
Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused):		
<p>Kooliastme lõpuks taotlevad teadmised, oskused ja hoiakud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab, et ühiskond mõjutab inimest tervikuna, sealhulgas ka tervisekäitumist ja suhtlemist; • mõistab, et murdeea arengutempo on erinev, aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja keha eest hoolitsemise vajadust; • väärtustab tervist, tervislikku eluviisi ja keskkonda ning mõistab eluviisi ja keskkonna mõju tervisele; • on loov ja ettevõtlik; • teab, kuidas leida usaldusväärseid terviseinfo allikaid, ja teab, kust terviseprobleemi korral abi küsida. 		
Õpitulemused (sh üldpädevused):		Õppesisu:
<p>Teema 1: Tervis</p> <p>Tervise olemus</p> <p>Tervise aspektid: füüsiline, vaimne, sotsiaalne tervis.</p> <p>Tervist mõjutavad tegurid - eluviis, pärilikkus, keskkond, tervishoid.</p> <p>Mõõdetavad ja hinnangulised tervisenäitajad.</p> <p>Stress</p> <p>Stressiga toimetulek.</p> <p>Meedia osa terviseiga seotud otsustes.</p> <p>Terviseteema-lised veebilehed.</p> <p>Tervislik eluviis.</p> <p>Tervist toetavad tegevused: tervist toetav toiduvalik, füüsiline aktiivsus, uni ja puhkus.</p> <p>Turvaline elukeskkond (sh meedia) ja tervislik eluviis</p> <p>Keha eest hoolitsemine (karastamine ja hügieen).</p> <p>Üldpädevused:</p>		<p>Teema 1: Tervis</p> <p>Peamised tervisenäitajaid inimese tervisliku seisundiga (nt unekvaliteet, stress, kehatemperatuur, pulss, kehamassiindeks).</p> <p>Eluviis, pärilikkus, keskkond, tervishoid.</p> <p>Mõõdetavad ja hinnangulised tervisenäitajad.</p> <p>Stress.Stressiga toimetulek.</p> <p>Teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, toob näiteid.</p> <p>Mõistab reklaamide eesmärke. Eristab arvamust faktist</p> <p>Toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks, soodustavad kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist.</p> <p>Toob näiteid, kuidas meedia abil saab suurendada inimeste kehalist aktiivsust.</p> <p>Selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust.</p> <p>Läbivad teemad:</p>

Kultuuri- ja väärtuspädevus - väärtustab tervist, kirjeldab oma tervisenäitajaid.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus - arvestab rühmatöös inimeste erinevustega, peab kinni suhtlusreeglitest, seab eesmärgid ja viib neid ellu.

Enesemääratluspädevus - järgib tervislike eluviise, kirjeldab enda tervisenäitajaid, analüüsib ülesandes enda tegevust tervise hoidmisel.

Õpipädevus - seostab õpitavat varem õpituga, omandab mõistete selgitused, selgitab mõisteid oma sõnadega, koostab mõistekaardi ja definitsiooni, õpib selgeks mõned vaikuseminutite harjutused ja stressiga tegelemise tõhusad viisid..

Suhtluspädevus - väljendab end selgelt ja arusaadavalt, töötab paaris ja rühmas. Osaleb mängudes ja aruteludes, arvestab teistega.

Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus - kasutab matemaatilisi sümboliteid, arvutab, koostab diagrammi.

Ettevõtlikkuspädevus - seab tervise valikutega seotud eesmärgid ja viib neid ellu.

Digipädevus - kasutab digivahendeid, eristab artiklites arvamust ja fakti.

Teema 2: Murdeiga ja kehalised muutused

Murdeiga elukaares

Murdeea olulisus

Murdeea füüsilised ja emotsionaalsed, vaimsed ja sotsiaalsed muutused.

Igäihel 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

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine - kujundab enesekontrolli oskust tervisega seotud eesmärkide elluviimisel.

Keskkond ja jätkusuutlik areng - eristab ülesannetes erinevaid keskkondi (loodus-, tehis- ja inimkeskkond), jagab ülesandes jätmed vastavalt nõuetele.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus - planeerib ja viib läbi miniuurimuse, osaleb projektülesannetes, Täidab ülesandeid iseseisvalt.

Kultuurimine identiteet - tutvub erinevate rahvaste toitudega.

Teabekeskond ja meediakasutus - otsib infot veebist, ajakirjadest ja raamatutest.

Tehnoloogia ja innovatsioon - kasutab digivahendeid info otsimiseks.

Tervis ja ohutus - seostab õpitavat endaga, selgitab kuidas tema ise oma valikutega mõjutab oma tervist.

Väärtused ja kõlblus - oskab selgitada tervise olulisust.

Teema 2: Murdeiga ja kehalised muutused

Nimetab murdeea toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi.

Toob näiteid erinevast arengutempost murdeea. Murdeiga elukaares

Murdeea olulisus. Igäihel oma tempo.

Murdeea füüsilised ja emotsionaalsed, vaimsed ja sotsiaalsed muutused. 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

Läbivad teemad:

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine - eesmärgistab oma tegevust, suhtleb teistega arvestavalt ja lugupidavalt.

Üldpädevused:

Kultuuri- ja väärtuspädevus - selgitab ülesannetes soorollide olemust ja murdeea tähtsust.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus - arvestab rühmatöös tema arvamustest erineva arvamusega. Koostab voldiku tegemiseks plaani ning järgib seda.

Enesemääratluspädevus - selgitab murdeea toimuvaid muutusi enesega seoses. Koostab mõistekaardi ja definitsiooni.

Õpipädevus - omandab murdeea seotud mõisted, seostab neid enesega, koostab definitsiooni ja voldiku.

Suhtluspädevus - väljendab end selgelt ja arusaadavalt, osaleb arutelus ja mängudes, koostab teksti, kasutab korrektset keelt, arvestab teistega.

Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus - kasutab joonistel sümboleid, kasutab korrektsid suguelundite mõisteid.

Ettevõtlikkuspädevus - kasutab loovust voldiku koostamisel, kujundab töö, näitab initsiatiivi rühmatöös ja mängudes.

Digipädevus - kasutab infootsinguks digiseadmeid.

Teema 3: 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 liikluseadus).

Reeglite ja normide vajalikkus.

Meedia (sh reklaami) mõju otsustele.

Meediaohud ja nende vältimine ning abi saamise võimalused.

Usaldusväärset infoallikad.

Infootsing (sh terviseetmaline) usaldusväärsetest infoallikatest

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus - teeb koostööd, suhtleb rahumeelselt rühmas ühise eesmärgi nimel, koostab ja kujundab voldiku..

Kultuuriline identiteet - on rühmas salliv teistsuguse arvamuse suhtes, tunneb juhtumikirjeldustes diskrimineerivad olukorrad.

Teabekeskond ja meediakasutus - kasutab ülesannete täitmiseks veebikeskkondi ja teatmikke, jälgib autorsust.

Tehnoloogia ja innovatsioon - kasutab ülesannete tegemisel erinevaid arvutiprogramme.

Tervis ja ohutus - koostab voldiku hügieeni tähtsusest, lahendab juhtumeid.

Väärtused ja kõlblus - on rühmatöös viisakas.

Teema 3: Turvalisus ja riskikäitumine

Toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumises

Selgitab, miks on normid, sh liikluseadus 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 terviseetmalist infot, järgides autoriõigust.

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 võimalik kujunemine).

Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused (sh sotsiaalsed toimetulekuoskused vägivalla ja uimastiennetuses).

Oskus õelda "ei".

Otsused/Otsustamine.

Kaaslaste mõju otsustele

Koolikiusamine.

Kiusamine ja abi saamise võimalused.

Üldpädevused:

Kultuuri- ja väärtuspädevus - selgitab miks uimastid on kahjulikud.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus - tunneb kooli kodukorda, oskab sealt tuua näiteid, teeb rühmatöodes koostööd.

Enesemääratluspädevus - koostab endale reeglistiku turvaliseks käitumiseks, seisab mängulises ülesandes enda eest.

Suhtluspädevus - osaleb aruteludes ja mängudes, väljendab end arusaadavalt ja korrektses keeles, arvestab teistega, viitab töös autoritele.

Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus - kasutab ülesannete täitmisel tõenduspõhiseid allikaid ja veebilehti, viitab kasutatud materjalidele.

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.

“Ei” ütlemise ja väljendamise viisid.

Vastutus oma otsuste eest.

Otsuste tagajärjed.

Füüsiline, verbaalne, kaudne küberkiusamine.

Hakkamasaamine ja abi saamise võimalused.

Läbivad teemad:

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine - näitab mängulises ülesandes toimetulekut keerulistes olukordades.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus - osaleb rühmatöodes aktiivselt, järgib kooli kodukorda ning EV seadusi.

Kultuuriline identiteet - arvestab kõikide rühma liikmetega, suhtleb sõbralikult ning teisi väärtustavalt.

Teabekeskond ja meediakasutus - koostab turvaliseks meediakasutuseks reeglid, selgitab mis on arvamuse ja fakti erinevus. Tutvub erinevate artiklite ja veebilehtedega, otsib vajalikku teavet, õpib viitama.

Tehnoloogia ja innovatsioon - valib artiklid, veebilehed jms vastavalt seatud eesmärgile, kasutab tõenduspõhiseid allikaid, kasutab erinevaid veebiprogramme.

Tervis ja ohutus - selgitab miks on vaja järgida liikluseadust, hoiab oma jalgratta turvalisena, selgitab kuidas uimastid tervist mõjutavad, keeldub mängulises õppeolukorras uimastitest.

Ettevõtlikkuspädevus - demonstreerib mängulises õpitegevuses kuidas uimastitest keelduda ning enese eest kiusamise olukorras seista. On ülesannete täitmisel loov, kasutab erinevaid kujundusviise.

Digipädevus - kasutab digivahendeid info leidmiseks ja töö vormistamiseks.

Teema 4: Haigused ja esmaabi

Haigused: nakkus- ja mittenakkushaigused, viirushaigused.

Haigestumise põhjused.

Haigestumise vältimise viisid.

Õnnetused.

Õnnetuste vältimine.

Esmaabi.

Abi kutsumine.

Tervis - inimese väärtuslikem vara.

Üldpädevused:

Kultuuri- ja väärtuspädevus - selgitab tervise väärtust rollimängudes ja projektülesandes.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus - arvestab rühmatöös inimeste erinevustega, peab kinni suhtlusreeglitest, teeb kõigiga koostööd, järgib mängulises olukorras ohutust.

Enesemääratluspädevus - näitab mängulises olukorras ohutut käitumist, selgitab ülesandes enda vastutust oma tervise eest.

Õpipädevus - kasutab õpitud rollimängudes ja praktilistes ülesannetes, nt elustamisvõtteid, sidumist, abi kutsumist ja andmist.

Suhtluspädevus - väljendab end selgelt ja arusaadavalt, töötab paaris ja rühmas. Osaleb mängudes ja aruteludes, arvestab teistega.

Väärtused ja kõlblus - järgib suhtluses viisakusreegleid, kuulab kõiki rühmakaaslasi, suhtleb kõigiga, selgitab mängulises ülesandes millised eelised on inimesel, kes järgib ohutust.

Teema 4: Haigused ja esmaabi

Toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist.

Demonstreerib õpitu olukorras esmaabivõtteid, teab, kust otsida vajaduse korral abi.

Õnnetuste vältimine. Esmaabi.

Abi kutsumine number 112

Tervis- inimese väärtuslikem vara.

Läbivad teemad:

Eelnev õpe ja karjääri planeerimine - leiab vajaliku info, eesmärgistab mängulises tegevuses oma tegevust, näitab mängulises tegevuses toimetulekuoskusi õnnetuse olukorras.

Keskond ja jätkusuutlik areng - toob näiteid õnnetuste põhjuste kohta.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus - teeb rühmatöös ja mängulistes ülesannetes koostööd, arvestab reeglitega, on aktiivne.

Kultuuriline identiteet - arvestab teistega ülesannetes täites.

Teabekeskond ja meediakasutus - näitab mängulistes ülesannetes kuidas leida vajalikku infot ja abi.

Tervis ja ohutus - annab mängulises olukorras esmaabi, kutsub abi.

Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus - esmaabi andes loendab, oskab leida rindkerel õige koha südamemassaažiks.

Ettevõtlikkuspädevus - teeb rühmatöös ettepanekuid mänguliste olukordade lahendamiseks, osaleb rühmatöös, kujundab oma töid.

Digipädevus - kasutab digiseadmeid info leidmisel a tööde esitlemisel.

Väärtused ja kõlblus - koostab esmaabi juhise.

Põhimõisted:

- 1. Tervis:** füüsiline, vaimne, sotsiaalne; eluviis, pärilikkus; keskkond, tervishoid; mõõdetavad ja hinnangulised tervisenäitajad; stress; stressiga toimetulek; meedia, veebilehed, reklaam, fakt, arvamus; tervislik eluviis, kehaline aktiivsus ja tervislik toitumine; tervislik eluviis, keha eest hoolitsemine.
- 2. Murdeiga ja kehalised muutused:** Murdeiga elukaares, murdega olulisus, murdega füüsilised ja emotsionaalsed, vaimsed ja sotsiaalsed muutused; igatüüpi 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.
- 3. 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 ja lõiming kooliüritustega/õppeainetega:

- 1. Tervis:**
 - Diagrammi koostamine.** Tervist mõjutavate tegurite (nt eluviis, arstiabi, keskkond, pärilikkus)
 - Praktiline ülesanne.** Oma pikkuse, kaalu, pulsi määramine (sh kehamassiindeks)
 - Individuaalülesanne.** Oma nutiseadmes digijäätmete vähendamine.
 - Rühmatöö.** Liikuma kutsuva reklaami koostamine rühmatööna.
 - Loovülesanne.** Tervise retsepti koostamine. Enda tervisliku eluviisi põhimõtted.
- 2. Murdeiga ja kehalised muutused:**
 - Mõistekaart. Definiitsioon.** Murdega temaatika mõistekaardi koostamine.
 - Voldiku koostamine-** Hügieeni eest hoolitsemine juhend
 - Individuaalülesanne.** Suguelundite nimetuste kandmine joonistele.
- 3. Turvalisus ja riskikäitumine:**
 - Tutvumine kooli **kodukorraga.**
 - Tabeli täitmine.** Turvaline käitumine kodus, tänaval, koolis.
 - Tutvumine liikluseadusega** jalakäija ja ratturi seisukohast. Isiklik turvalisuse seadustik.
 - Rühmatöö.** Meedia, s.h sotsiaalmeedia turvalise kasutuse reeglite koostamine.
 - Tutvumine veebilehega:** targaltinternetis.ee
 - Mõistekaart.** Uimastite kajulik mõju.
 - Loovülesanne.** Koomiks kiusamise vastu võitlemise teemal
- 4. Haigused ja esmaabi:**
 - Praktilised ülesanded** esmaabi andmisel.

Rollimäng. Abi kutsumine ja abi andmine õnnetuse olukorras.
Loovülesanne ühistöö, positiivses võtmes õppeaasta jooksul õpitu, rõhuasetus tervise väärtustamine koolis ja kogukonnas.

Teadmised, oskused ja hoiakud:

TERVIS

TEEMA OLULISUS: Tervist toetavate valikute tegemiseks vajab õpilane tõenduspõhiseid teadmisi tervise olemuse ja seda mõjutavate tegurite kohta.

Kooliastme lõpuks taotlevad teadmised, oskused ja hoiakud:

- teab, et ühiskond mõjutab inimest tervikuna, sealhulgas ka tervisekäitumist ja suhtlemist;
- mõistab, et murdeea arengutempo on erinev, aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja keha eest hoolitsemise vajadust;
- väärtustab tervist, tervislikku eluviisi ja keskkonda ning mõistab eluviisi ja keskkonna mõju tervisele;
- on loov ja ettevõtlik;
- teab, kuidas leida usaldusväärseid terviseinfo allikaid, ja teab, kust terviseprobleemi korral abi küsida.

MURDEIGA JA KEHALISED MUUTUSED

TEEMA OLULISUS: Murdeea muutused on oluline osa inimese arengust. Murdeeas toimuvate füüsiliste, emotsionaalsete, vaimsete ja sotsiaalsete muutuste tundmine annab noorele tuge oma arengu iseärasuste mõistmisel ja nende aktsepteerimisel ning murdeea arenguülesannetega toime tulemisel.

Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud:

- Mõistab, et murdeea arengutempo on erinev, aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja keha eest hoolitsemise vajalikkust.

TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE

TEEMA OLULISUS: Tõenduspõhised enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumise (sh terviseriskide) ennetamisel on võtmevaldkond turvalisuse ja heaolu loomisel.

- On iseseisev otsustaja, seostab otsuseid tagajärgedega. Teab, et „ei“ ütlemine on võimalus seista oma õiguste eest.
- Mõistab meediast tulenevaid ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest.
- Mõistab autoriõiguste järgimise vajalikkust.
- Teab, kuidas leida usaldusväärseid terviseinfo allikaid, ja teab, kust terviseprobleemi korral abi küsida.

- Teab, mis on riskikäitumine, teab riskikäitumist ennetavaid ja soodustavaid tegureid ja riskikäitumise mõju inimese tervisele. Mõistab enda valikute tagajärgi.

HAIGUSED JA ESMAABI

TEEMA OLULISUS: Abi andmine ja saamine ning esmaabi andmine on turvalise ja ohutu keskkonna loomise aluseks, tagades heaolu.

Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud:

- On loov ja ettevõtlik.
- Teab, kuidas leida usaldusväärseid terviseinfo allikaid, ja teab, kust terviseprobleemi korral abi küsida.
- Väärtustab tervist, tervislikku eluviisi ja keskkonda ning mõistab eluviisi ja keskkonna mõju tervisele.