

Ainekava

I Õppeaine nimetus

Inimeseõpetus

II Klass

5. klass

III Tundide arv nädalas

1 tund

IV Õppeaine kirjeldus

Inimeseõpetuse eesmärk on toetada õpilase sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arengut, õppides ennast tundma, vastutustundlikult oma suhteid kujundama, olema terviseteadlik, aus, hooliv ja õiglane.

Inimeseõpetuses käsitletakse inimest ja tema sotsiaalset keskkonda tervikuna. Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine toimub üksteist mõistvas õhkkonnas ning on suunatud õpilaste positiivse mõtlemise arendamisele oma arengu- ja toimetulekuvõimaluste üle. Soodne sotsiaalne õppekeskkond toetub eelkõige õpilaste isikupära ja isiklike seisukohtade austamisele, võimaluste tagamisele vabaks arvamusevalduseks, initsiatiiviks, osalemiseks ja tegutsemiseks nii üksi kui ka koos teistega.

Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamatest keerukamateks, ent peavad olema õpilasele mõistetavad ja tähenduslikud ning toetama arusaama õpitava vajalikkusest. Inimeseõpetus on kontsentriiline õppeaine, mille võtmeteemasid käsitletakse igal kooliastmel, arvestades arengulist käsitlust. Inimeseõpetuses võib teemasid käsitleda nii üksteisele järgnevatena kui ka integreerituna, et saavutada oskuste, teadmiste ja väärtuste põhjal õpitulemused. Õpitavat käsitletakse võimalikult igapäevaeluga seonduvalt, kusjuures õppes on olulisel kohal aktiivõppemeetodid.

II kooliaste laiendab mina-käsitlust ning keskendub eakaaslaste mõju teemadele, mis selles vanuseastmes oluliseks muutuvad. Arendatakse varasemast põhjalikumalt sotsiaalseid oskusi, sh kehtestavat käitumist uimastite vm riskikäitumisega seotud olukordades. Eneseteadvuse ja iseseisvuse tõusuga muutuvad olulisteks ka tervise ning tervislike valikute teemad, näiteks toitumine, kehaline aktiivsus jms.

V Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud

1. Teab, et ühiskond mõjutab inimest tervikuna, sealhulgas ka tervisekäitumist ja suhtlemist.
2. Väärtustab inimeste positiivseid omadusi ning positiivset mõtlemist, mõistab inimeste individuaalseid erinevusi ja on erinevuste suhtes salliv.
3. Mõistab, et murdeea arengutempo on erinev, aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja keha eest hoolitsemise vajalikkust.
4. On loov ja ettevõtlik.
5. On iseseisev otsustaja, seostab otsuseid tagajärgedega. Teab, et „ei“ ütlemine on võimalus seista oma õiguste eest.
6. Kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus. Väärtustab hoolivust, ausust, õiglust, vastutustunnet, üksteise abistamist, sõprust ja armastust vastastikuse toetuse ning usalduse allikatena.
7. Mõistab, et konfliktid on osa elust, teab konfliktide võimalikke põhjusi ja tõhusaid lahendusviise, mõistab erinevate käitumisviiside tagajärgi.
8. Mõistab meediast tulenevaid ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest.
9. Mõistab autoriõiguste järgimise vajalikkust.
10. Teab, kuidas leida usaldusväärseid terviseinfo allikaid, ja teab, kust terviseprobleemi korral abi küsida.
11. Väärtustab tervist, tervislikku eluviisi ja keskkonda ning mõistab eluviisi ja keskkonna mõju tervisele.
12. Teab, mis on riskikäitumine, teab riskikäitumist ennetavaid ja soodustavaid tegureid ja riskikäitumise mõju inimese tervisele. Mõistab enda valikute tagajärgi.
13. Mõistab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske, väärtustab tervislikku elu uimastiteta ja teeb tervislikke valikuid.

VI Õpitulemused

II kooliastmes käsitletakse tervise ja suhtlemise teemasid, sealhulgas murdeiga ja kehalised muutused, turvalisus ja riskikäitumine, haigused ja esmaabi, konfliktid ja probleemilahendus, positiivne mõtlemine.

Õpilane:

- 1) teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, toob näiteid;
- 2) toob näiteid, kuidas meedia abil saab suurendada inimeste kehalist aktiivsust;
- 3) selgitab, kuidas enesehinnang kujuneb;
- 4) toob näiteid enda positiivsete omaduste kohta;
- 5) selgitab enda erinevate omaduste arendamise võimalusi;
- 6) nimetab murdeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi;
- 7) toob näiteid erinevast arengutempost murdeas;
- 8) selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust;
- 9) kirjeldab, kuidas kaaslased võivad mõjutada otsustamist;
- 10) toob näiteid, milliste tagajärgedeni võivad erinevad otsused viia;
- 11) teab, et tal on õigus öelda „ei“, ja demonstreerib õpituatsioonis „ei“ ütlemist oma tervise kaitsel ja õiguste eest seismisel;
- 12) toob näiteid hoolivast, ausast, õiglasest ja vastutustundlikkust käitumisest;
- 13) demonstreerib õpituatsioonis sotsiaalsete oskuste tõhusat kasutamist;
- 14) toob näiteid turvalisest suhtlemisest igapäevaelus, sh internetis ning lahendab õpituatsioonis teemakohaseid probleeme;
- 15) toob näiteid meediaga seotud ohtudest;
- 16) selgitab meedia mõju inimese käitumisele ja suhetele;
- 17) mõistab vastutust oma sõnade ja tegude eest, sh sotsiaalmeedias;
- 18) otsib, leiab ja esitab usaldusväärsetest allikatest tervise teemalist infot, järgides autoriõigust;
- 19) selgitab tervise tähendust ja seda mõjutavaid tegureid;
- 20) seostab peamisi tervisenäitajaid inimese tervisliku seisundiga (nt unekvaliteet, stress, kehatemperatuur, pulss, kehamassiindeks);
- 21) toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist;
- 22) toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks, soodustavad kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist;
- 23) toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumisest;
- 24) demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid, teab, kust otsida vajaduse korral abi;
- 25) kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele;
- 26) demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.

VII Õppesisu

Teema 1. Tervis.

- Tervis ja tervise olemus
- Tervise aspektid: füüsiline, vaimne, sotsiaalne tervis.
- Tervist mõjutavad tegurid - eluviis, pärilikkus, keskkond, tervishoid.
- Mõõdetavad ja hinnangulised tervisenäitajad.
- Stress ja stressiga toimetulek.
- Meedia osa tervisega seotud otsustes. Terviseteemalised 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).

Praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, muud õppetegevused

Kehalise aktiivsuse jälgimise plaan

Rühmatööd

Pulsi mõõtmine, kaalumine, pikkuse mõõtmine

Aktiivsed arutelud

Liikumispausid

Aktiivsed ainetunnid

Õuetunnid

Tund arvutiklassis

Teema 2. Murdeea muutused.

- Murdeiga elukaares
- Murdeea olulisus
- Murdeea füüsilised ja emotsionaalsed, vaimsed ja sotsiaalsed muutused.
- Igaühel oma tempo ja 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

Praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, muud õppetegevused

Murdeea loengud Seksuaaltervise Kliinikus

Õppefilmide vaatamine

Aktiivsed arutelud

Töövihiku ülesanded

Tööraamatu ülesanded

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 liiklusseadus).
- Reeglite ja normide ning nende vajalikkus.
- Uimastid. Illegaalsed ja legaalsed uimastid.
- Uimastite kahjulik mõju tervisele, otsustele ja käitumisele. Tervislikud valikud.
- Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seotud riskid tervisele.
- Kofeiini ja/või teisi erguteid sisaldavate jookide (sh kohv, energiajookid, energiavesi) mõju tervisele (sh sõltuvuse võimalik kujunemine).
- Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused (sh sotsiaalsed toimetulekuoskused vägivalda ja uimastiennetuses).
- Oskus öelda “ei”. “Ei” ütlemise ja väljendamise viisid.
- Otsused/Otsustamine. Otsuste tagajärjed. Vastutus oma otsuste eest.
- Kaaslaste mõju otsustele
- Koolikiusamine. (füüsiline, verbaalne, kaudne küberkiusamine).
- Kiusamisega hakkama saamine ja abi saamise võimalused.

Praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, muud õppetegevused

Situatsioonülesannete lahendamine

Rollimängud

Rühmatööd

Aktiivne arutelu

Stuudium: Tera

Tund arvutiklassis

Teema 4. Haigused ja esmaabi.

- Haigused: nakkus- ja mittenakkushaigused, viirushaigused.
- Haigestumise põhjused ja haigestumise vältimise viisid.
- Õnnetused ja nende vältimine.
- Esmaabi ja abi kutsumine.
- Tervis - inimese väärtuslikem vara.

Praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, muud õppetegevused

Praktiline esmaabi (stabiilne küliliasend, sidumine jne)

Käte pesemise tehnika õpetamine

Päästeameti küllastamine

Kriisiolukordade läbimängimine

Stuudium: Tera

Õppekeskkonnad

Tartu Mart Reiniku Koolis on inimeseõpetuse tunni läbiviimiseks valitud ruumid, kus saab mööblit vajadusel ümber tõsta (rühmatöödeks). Kasutusel on paberkandjal õppematerjalid. Meie koolis on olemas internetiühendus nii õpetajatele kui õpilastele. Õpetaja teeb vajadusel valiku veebilehekülgedest ning veebikeskkondadest, mida kasutada (sh Stuudiumi Tera). Klassides on audiovisuaalsete esitluste võimalus. Võimalik on kasutada tunni läbiviimiseks rüperaale ning arvutiklassi. Tunnid toimuvad ka õues (liikuma kutsuv hoov, Hurda park jne) või mõnes asutuses (nt seksuaaltervise kliinik, muuseum jne) ning käime õppekäikudel.

Õpetaja püüab koostöös õpilastega luua üksteist toetava, turvalise ning üksteise arvamust aktsepteeriva vaimse keskkonna, kus üksteise vastu näidatakse üles austust.

Seosed kooli ja oma piirkonna eripäraga

5. klassis käsitletavaid tervise teemasid saab seostada Tartu Mart Reiniku Kooli ümbritseva linnaruumiga: õhukvaliteet, linnaruumi puhtus, valgusreostus, müra tase, arstiabi kättesaadavus, kergliiklusteed aktiivseks kooliteeks, spordivõistlused, erinevad võimalused tervisespordiks (uisuväljad, spordihooned, terviserajad, pargid, matkarajad, kergliiklusteed, välijõusaalid), huviringide paljusus.

Tartu Mart Reiniku Kool on liitunud Liikuma Kutsuva Kooli ning KiVa programmiga, milles käsitletavaid teemasid ning tegevusi saab seostada 5. klassi inimeseõpetuse õppesisuga. Meil on

liikuma kutsuv hoov, head sportimisvõimalused kooli hoovis ja lähiümbruses, liikumispeod, ajalooringi orienteerumismängud, spordipäevad ning talvel uisuväli, mis toetab tervisliku eluviisi kujunemist. Muusika kallakuga klass, pilliõppe võimalus ning paljud huviringid soodustavad enesearengut ning positiivse mina-pildi kujunemist.

Tartu Mart Reiniku Kooli eripäraks on ka koostöö tegemine teiste institutsioonidega. 5. klassid käivad Seksuaaltervise Kliinikus murdeea teemalistel loengutel Vaksali tänaval, mis asub meie kooli lähedal. 2024/2025 õppeaastal osaleb üks 5. klass TÜ Kliinikumi „Kogukonna kooli” projektis, mille eesmärgiks on tõsta õpilaste terviseteadlikkust ning tutvuda Kliinikumi töö kui tervikuga ja vähendada arsti juures käimise hirmu.

Meie kooli õpetajad on valmis koostöö projektideks, et saaks toimuda lõiming inimeseõpetuse ja teiste õppeainete vahel.

VIII Hindamise erisused

Hindamine ei erine ainevaldkonnas kirjeldatust.