

## IV Õpitulemused ja õppesisu klassiti

### 5. klass, 1 tund nädalas, kokku 35 tundi

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

#### TERVIS

##### Õppevara

Tervis ja seda mõjutavad tegurid. E-koolikott: [E-koolikott kogumik](#)

Säälik, Ü., 2023. Tervise osad. E-koolikott: <https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/21736-Tervise-osad>

Tervisega seotud mõisted. TAI.ee: <https://tervisesonastik.tai.ee>

Rooba, R., 2018. Tervist mõjutavad tegurid. Esitlus. [prezi.com](https://prezi.com/lk8-00ihbpq2/5-kl- io-3tervist-mojutavad-tegurid/): <https://prezi.com/lk8-00ihbpq2/5-kl- io-3tervist-mojutavad-tegurid/>

Haljas, K., 2022. Mis aitab mul terve ja rõõmsana püsida? Tagasi Kooli veebitund:

[Mis aitab mul rõõmsa ja tervena püsida? - E-tunnid](#)

Kehamassiindeks. Nutridata. <https://tap.nutridata.ee/et/kalkulaatorid?tab=0>

Uni. [Uni - Peaasi.ee](http://Uni-Peaasi.ee) [Unepäevik - Peaasi.ee](http://Unepaevik-Peaasi.ee)

Hea une harjutus. [Helifailid.err.ee](http://Helifailid.err.ee): [Hea une harjutus. Hädaabi unevõimlemine | Arhiiv | Klassikaraadio](#)

Hion, T., 2022. Miks on uni oluline? Tagasi Kooli veebitund: [Miks on uni oluline? - E-tunnid](#)

Õpilaste digipädevused. Allikate ja info usaldusväärsus: [Allikate ja info usaldusväärsus](#)

Õppija digipädevusmudel. [Õppija digipädevusmudel – Digipädevus](#)

Kull, M., Saat, H., Kiive, E., Põiklik, E., 2015. Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile. TAI [Meedia mõju](#)

Himma, M., 2019. Meedia teeb noore põlvkonna ärevamaks ja võimalik ka, et intelligentsemaks.

[Meedia teeb noore põlvkonna ärevamaks ja võimalik, et ka intelligentsemaks | Nutikaselu | ERR](#)

Arvuti ja televisiooni mõju lapsele. [Arvuti ja televisiooni mõju lapsele](#)

Tervisliku eluviisi õpitulemuste hindamine.

<https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/21769-Tervisliku-eluviisi-teema-opitulemuste-saavutatuse-hindamine>

Mei, K., Pihu, M., Tullus, I., 2016. Toitumine ja liikumine I-III kooliaste. Õpetajaraamat:

[Toitumine ja liikumine. I–III kooliaste. Õpetajaraamat | Tervise Arengu Instituut](#)

Liikumine. [11–18-aastane laps – Tarkvanem < Liikumine](#)

Liikumine. [Liikumine | Terviseinfo](#)

[Liikumakutsuvkool.ee](http://Liikumakutsuvkool.ee) - liikumismängud: [Liikumispausid - Liikuma Kutsuv Kool](#)

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Arendatavad digipädevused
<p>Tervise olemus. Tervise aspektid: füüsiline, vaimne, sotsiaalne tervis.</p> <p>Tervist mõjutavad tegurid - eluviis, pärilikkus, keskkond, tervishoid.</p> <p>Mõõdetavad ja hinnangulised tervisenäitajad.</p> <p>Stress ja sellega toimetulek.</p> <p>Meedia osa tervisega seotud otsustes.</p> <p>Terviseteemalised veebilehed.</p> <p>Tervislik eluviis. 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>Murdeiga elukaares. Murdeea olulisus. Murdeea füüsilised ja emotsionaalsed, vaimsed ja sotsiaalsed muutused. Igaühel oma tempo. Toimetulek muutustega.</p> <p>Suguline küpsus ja soojätkamine. Viljastumine, rasedus, lapse sünd.</p> <p>Muutustega seonduvate kehaosade ja elundite nimetused ja toimimise põhimõtted, sh sugurakkude valmimise seos lapsesaamisvõime ja seksuaalsusega.</p> <p>Positiivne suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine.</p> <p>Riskikäitumine ja selle liigid (sh terviseriskid).</p> <p>Ohutus kodus, koolis, avalikus ruumis, sh tule-, vee- ja elektriõhutus.</p> <p>Riskikäitumist ennetavad ja soodustavad tegurid.</p> <p>Reeglid ja normid. Seadused (sh liiklusseadus). Reeglite ja normide vajalikkus.</p> <p>Meedia (sh reklaami) mõju otsustele. Meediaohud ja nende vältimine ning abi saamise võimalused. Usaldusväärsed infoallikad.</p> <p>Infootsing (sh terviseteemaline) usaldusväärsetest infoallikatest Internet, selle turvaline kasutus. Interneti ohud ja võimalused. Autoriõigused. Autoriõiguste seadus. Autoriõigused ja õpilane.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Selgitab tervise tähendust ja seda mõjutavaid tegureid.</li> <li>● Seostab peamisi tervisenäitajaid inimese tervisliku seisundiga (nt unekvaliteet, stress, kehatemperatuur, pulss, kehamassiindeks).</li> <li>● Teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, toob näiteid.</li> <li>● Toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks, soodustavad kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist.</li> <li>● Toob näiteid, kuidas meedia abil saab suurendada inimeste kehalist aktiivsust.</li> <li>● Selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust.</li> <li>● Nimetab murdeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi.</li> <li>● Toob näiteid erinevast arengutempost murdeas.</li> <li>● Toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumisest.</li> <li>● Selgitab, miks on normid, sh liiklusseadus kohustuslik kõigile ning järgib neid.</li> <li>● Toob näiteid meediaga seotud ohtudest</li> <li>● Teab, mis on autoriõigused ja et need on seadusega kaitstud, miks peab autoriõigusi järgima ja mida võib endaga kaasa tuua autoriõiguste eiramine.</li> <li>● Otsib, leiab ja esitab usaldusväärsetest allikatest terviseteemalist infot, järgides autoriõigust.</li> <li>● Kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele.</li> <li>● Demonstreerib õpisisu olulisust, kuidas keelduda ennetada ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.</li> <li>● Toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist.</li> <li>● Demonstreerib õpisisu olulisust esmaabivõtteid, teab, kust otsida vajaduse korral abi.</li> </ul>	<p>Inimeseõpetuses hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi ning hoiakute ja väärtushinnangute kohta antakse tagasisidet.</p> <p>Hindamisviisid õppeprotsessi kestel: suuline ja/või kirjalik hindamine, tagasiside, edasiside, numbriline hindamine, enesehindamine, eneseanalüüs, enesekontroll, kaasõpilaste hindamine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Google Drive'i kasutamine.</li> <li>● Infootsing (<i>tekst, pilt</i>) internetis.</li> <li>● Erinevate digikeskkondade kasutamine õppetöö läbimiseks.</li> <li>● Korrekse e-kirja kirjutamine.</li> <li>● Suhtlemine õpetajaga erinevates videorakendustes.</li> <li>● Slaidikava nõuetele vastavalt koostamine.</li> <li>● Fototöötlus/plakati loomine.</li> </ul>

<p>Uimastid. Uimastite kahjulik mõju tervisele, otsustele ja käitumisele. Tervislikud valikud. Illegaalsed ja legaalsed uimastid. 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).</p> <p>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 hakkamasaamine ja abi saamise võimalused.</p> <p>Haigused: nakkus- ja mittenakkushaigused, viirushaigused. Haigestumise põhjused. Haigestumise vältimise viisid. Õnnetused. Õnnetuste vältimine. Esmaabi. Abi kutsumine. Tervis - inimese väärtuslikem vara.</p>			
<p>Lõiming</p> <p>Eesti keel - koostab teksti, definitsiooni, loeb tekste, kasutab korrektset keelt, koostab mõistekaardi, kirjutab voldiku teksti, selgitab mõisted.</p> <p>Matemaatika - objektiivsed tervise mõõdikud on numbrilised, arvutab kehamassiindeksi, mõõdab pulssi.</p> <p>Kunst - kujundab oma tööd.</p> <p>Liikumisõpetus - liikumispausid ja -mängud tunnis.</p> <p>Loodusõpetus - kasutab korrektselt inimese kehaga seotud mõisteid; inimkeha tundmine. Geograafilise kaardi kasutamine.</p> <p>Kokandus - tervislike toiduampsude valmistamine.</p> <p>Ainetevahelise ja läbivate teemade lõimingu võimalus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● klassi projektülesanne - tervist toetava tegevuse planeerimine ja läbiviimine. nt klassi matk, liikumisvahetund, kokandus.</li> <li>● kehapuhtuse voldiku koostamine ja kujundamine.</li> <li>● liiklusohutuse või uimastite kasutuse vältimise teemalise lauamängu loomine rühmades.</li> <li>● rollimäng - abi kutsumine, abi andmine, enda ohutuse tagamine abi andjana.</li> </ul>			