

IV Õpitulemused ja õppesisu klassiti

5. klass, 1 tund nädalas, kokku 35 tundi

Kersti Lepik "Tervist, tervist". Koolibri				
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus	Arendatavad digipädevused
<ul style="list-style-type: none"> • Tervise olemus: füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis. Tervisenäitajad. Tervist mõjutavad tegurid. Hea ja halb stress. Keha reaktsioonid stressile. Pingete maandamise võimalused. • Tervislik eluviis. Tervisliku eluviisi komponendid. Tervislik toitumine. Tervisliku toitumise põhimõtted. Toitumist mõjutavad tegurid. Kehalise aktiivsuse vormid ja põhimõtted. Päevakava ning töö ja puhkuse vaheldumine. Uni. • Murdeiga ja kehalised muutused. Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdeas. Kehaliste muutuste erinev tempo murdeas. Suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine. Suguline küpsus ja soo jätkamine. • Turvalisus ja riskikäitumine. Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise valikuid tehes: iseenda vastutus. Vahendatud suhtlemine. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Valikud ja vastutus seoses uimastitega. Tubaka, 	<ul style="list-style-type: none"> • Kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt. • Teab enda põhilisi tervisenäitajaid ning oskab mõõta ja hinnata kehakaalu, kehapiikkust, kehatemperatuuri ja pulsisagedust. • Nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele. • Kirjeldab üldisi stressi tunnuseid ja stressiga toimetuleku võimalusi. Oskab eristada tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus. • Kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid. • Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid. • Oskab plaanida oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest. • 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 suguküpsuse tunnuseid ja esmaste 	<p>Õpitulemusi hinnates kasutatakse mitmekesiseid ja õpitulemustega vastavuses olevaid vorme, mis sisaldavad suulisi, kirjalikke ja praktilisi ülesandeid.</p> <p>Suulised ja kirjalikud ülesanded.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selgitab ning kirjeldab mõistete sisu ja nendevahelisi seoseid. • Selgitab oma arvamusi, hinnanguid, seisukohti ja suhtumisi, seostades neid omandatud teadmistega. • Eristab, rühmitab, võrdleb ja analüüsib olukordi, seisundeid, tegevusi ning tunnuseid. • Praktilised ülesanded. • Rakendab õpitu situatsioonides teoreetilisi teadmisi praktiliselt. 	<p>Lõimumine - ajalugu, ühiskonnaõpetus, eesti keel, matemaatika, kunstõpetus, loodusõpetus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Google Drive'i kasutamine. • Infootsing (<i>tekst, pilt</i>) internetis. • Erinevate digikeskkondade kasutamine õppetöö läbimiseks. • Korrektsed e-kirja kirjutamine. • Suhtlemine õpetajaga erinevates videorakendustes. • Slaidikava nõuetele vastavalt koostmine. • Fototöötlus/plakati loomine.

<p>alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Haigused ja esmaabi. Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine. HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS. Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral. ● Keskkond ja tervis. Tervislik elukeskkond. Tervislik õpikeskkond. 	<p>sugutunnuste seost soojätkamisega.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid. ● Selgitab, miks on liikluseeskiri kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida. ● Mõistab meedia kaudu suhtlemisel ohtusid oma käitumisele ja suhetele ning vastutust oma sõnade ja tegude eest. ● Kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele. ● Väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist. ● Oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi. ● Teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest. ● Kirjeldab, kuidas hoida ära õnnetusjuhtumeid ning kuidas ennast ja teisi abistada õnnetusjuhtumite korral. ● Toob näiteid tegurite kohta, mis mõjutavad elukeskkonna turvalisust ja tervislikkust. ● Kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele. 			
---	---	--	--	--