

Tervisest nii- ja naapidi

Inimeseõpetus II kooliastmele, I osa

Abiks õpetajale õppetöö planeerimisel

Võimalusi hindamiseks

- Kujundav hindamine +/○/–
+ tehtud ülesanne,
(○ poolenisti või lohakalt tehtud ülesanne),
– tegemata ülesanne.
Trimestri lõpus saab neist kujundada ühe lisahinde.
- Suuliste vastuste eest saab õpilane tunni lõpus +. Viie plussmärgi (+) eest saab ühe lisa-„viie“.
- Õpitulemusi kontrolliv hindamine kontrollülesannetega. Teadmiste kontrollimiseks võib kasutada ka tööraamatu ülesandeid. Hindamiseks sobivad ülesanded on töökavas märgitud.

Kokkuvõttev hindamine üks kord trimestris/poolaastas/aastas, vastavalt kooli hindamisjuhendile.

Kontrollülesandeid saab õpetaja ise kohandada ja koostada ka veebis, näiteks Socrative, Classtime, Google docs jm keskkondi kasutades.

Kasutatud lühendid

TR – tööraamat

ÜI – ülesanne

L – lisaülesanded

K – kontrollülesanne

Tundide arv	Teema/alateema	Omandatavad õpitulemused ja kujundatavad pädevused (näited pädevustest)	Õpivahendid ja -meetodid, tööraamatu (TR) ja lisaülesanded (L)	Hindamine	Märkused, projektid, lõiming
1	Sissejuhatus ainesse.		Arutelu tervise teemadel. Mis on tervis, kuidas seda seletada? <i>Ülemaailmse terviseorganisatsiooni määratluses on tervis mitte üksnes haiguste puudumine, vaid ka füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund.</i> Miks on tervis oluline? Miks peab tervisest rääkima ka noorte ja tervetega? <i>Noore tänased valikud mõjutavad tema tervist mitte ainult praegu, vaid ka tulevikus. Noores eas omandatud tervisliku eluviisi harjumused saadavad meid läbi elu.</i>	+ suuliselt osalevatele õpilastele.	

			Kasutada võib veebilehekülge <i>answergarden.ch</i>, küsimusena kasutada märksõna „tervis“. Õpilased saavad nutiseadme vahendusel kirjutada omakorda märksõnu, mis nende arvates on tervis. Alustuseks sobib ka L: rühmatöö ül 1. TR ül 1. Õpilaste pakutud mõtted võib kirjutada suurele paberile ja panna klassis seinale.		
1	1. TERVIS JA SELLE MÕJUTAJAD Tervise olemus: füüsiline, sotsiaalne ja vaimne tervis. Tervist toetavad ja kahjustavad tegurid. Tervise osad, nende omavaheline seotus ja terviklikkus. Tervis kui lill.	• Väärtustab oma tervist ja tervislikke eluviise. • Kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt. • Suhtluspädevus: väljendab oma arvamust viisakal ja arusaadaval moel, kuulab teisi vahele segamata. • Enesemääratluspädevus: analüüsib enda tegevust tervise hoidmisel. • Sotsiaalne pädevus: teeb koostööd.	Õpetaja selgitused. TR lk 6 infokastide alusel. <i>Tervise osad on omavahel tihedalt seotud. Näiteks mõjutab liikumine nii füüsilist kui ka vaimset tervist.</i> TR ül 2. Õpilane kirjutab ristikheinalehele oma mõtted märksõnadena. Kindlasti tuleks pärast arutada, milliseid märksõnu kasutati. On faktoreid, mis sobivad rohkem kui ühte kohta, näiteks uni, stress. Valesid vastuseid tegelikult siin pole. TR ül 3. Individuaalne ülesanne. Võib jätta ka kodus mõtlemiseks. L: mäng ül 2. L: rühmatöö ül 3.	+/- TR ül 2 Ülesannet võib ka hinnata. Saab alustada K ül 1, kui seda tehakse kogu õppeaasta vältel. + suuliselt osalevatele õpilastele.	Lõiming kunstiopetusega: kollaaž teemal „tervis“.
1	Tervist mõjutavad tegurid: pärilikkus, keskkond, arstiabi, eluviis.	• Väärtustab oma tervist ja tervislikku eluviisi. • Nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele. • Sotsiaalne pädevus: teeb koostööd.	Õpetaja selgitused. TR lk 9 info alusel. Arutelu käigus tuleb juhtida tähelepanu protsentidele. Meie tervis sõltub kõige enam meist endast. Arutelu õpilastega: millal ja milline laps on terve? TR ül 4. Küsimused on hea enne vastuste kirja panemist õpilastega läbi arutada, lasta õpilastel tuua näiteid. L: rühmatöö ül 7.	+/- TR ül 4. Ül 4 küsimustele vastamise osa sobib ka hindamiseks, kui õpilane teeb selle iseseisvalt. Hindamiseks sobib K ül 2. + suuliselt osalevatele õpilastele.	

		• Suhtluspädevus: väljendab oma arvamust viisakal ja arusaadaval moel, kuulab teisi vahele segamata. • Enesemääratluspädevus: analüüsib enda tegevust tervise hoidmisel. • Õpipädevus: analüüsib ja seostab õpitavat.			
1	Tervisenäitajad	• Teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet. • Suhtluspädevus: väljendab oma arvamust viisakal ja arusaadaval moel, kuulab teisi vahele segamata. • Matemaatikapädevus: teeb tõendus põhiseid otsuseid.	Õpetaja selgitused. TR lk 12 infokastis on selgitatud objektiivsete ja subjektiivsete tervisenäitajate mõisteid. Võib paluda õpilastel lisaks näiteid tuua. TR ül 5. Õiged vastused alates ülesande algusest: M – M – H – H – H – M – H – M – H – M – H – H. L – mäng ül 8.	+/- TR ül 5. + suuliselt osalevatele õpilastele.	
1	Kordamine	Õpitulemuste kordamine ja kinnistamine.	Kordamiseks sobivad L: mängud (ül 4, 5, 6).	Hindamiseks saab kasutada K ül 3, 4. K ül 4 võib siis, kui õpilased on joonimise lõpetanud, koos veel enne hindamist üle vaadata. Sobivad vastused leiad õpetajajuhendi lõpust.	

				K ül 3 asemel võib teema lõpus kasutada TR ül 17 (ülesande võib teha eraldi paberile).	
2	2. TERVISLIK ELUVIIS Tervis ja liikumine. Liikumisega seotud mõisted: jõud, tasakaal, kiirus, painduvus, koordinatsioon, vastupidavus, osavus. Kehalise aktiivsuse vormid: igapäevane liikumine, sport, tippsport. Aeroobne liikumine. Noortele sobivad spordialad.	• Teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid. • Hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses. • Väärtustab tervislikku eluviisi. • Väärtuspädevus: teadvustab enda väärtushinnanguid tervise osas. • Sotsiaalne pädevus: mõistab teiste inimeste väärtushinnangute erinevusi. • Suhtluspädevus: väljendab oma arvamust viisakal ja arusaadaval moel, kuulab teisi vahele segamata. • Ettevõtlikkuspädevus: seab eesmärgi. • Õpipädevus: otsib probleemidele lahendusi. (L ül 13) • Digipädevus (L ül 10): kasutab digivahendit õppetöös.	Alustuseks võib meelde tuletada, mis on eluviis. Arutelu õpilastega: milleks meile liikumine? <i>Liikumine pole ainult sportimine, vaid ka näiteks koristamine, puude ladumine vms, kus kasutatakse lihaseid tahtliku eesmärgiga. Liikumise all ei mõelda näiteks silmade pilgutamist, toidu seedimist jms.</i> Õpetaja selgitused. Liikumise tort TR lk 15. <i>Tordi alumise astmega on mõeldud, et iga inimene, kes on selleks võimeline, peab igapäevaselt liikuma. Näiteks lastele soovitab Tervise Arengu Instituut (TAI) vähemalt 60 minutit aktiivset liikumist: sportimist, füüsilist tegevust, aktiivset liikuvat mängimist. Tordi keskmine aste viitab sportimisele treeningu mõttes. Ülemine aste aga lihaste ja vastupidavuse arendamisele.</i> Infot liikumise kohta leiab ka siit: https://tarkvanem.ee/liikumine/11-18-a-laps/ https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/liikumine TR ül 6. Ketsi ümber tuleb märkida märksõnu. Spikker on küll lk 16 olemas, aga sellisel kujul seda kasutada ei saa. Õpilased, kes märgivad, et nad liiguvad päevas aktiivselt vähemalt 60 minutit, võiksid kaaslastele rääkida, kuidas nad seda saavutavad. TR ül 7 võtab aega terve koolitunni ning sobib kogu teema läbimiseks. Pärast spordialade üle arutelu (miks see on kasulik, mida arendab) saab tabelit mängida bingona – õpetaja nimetab tabelis olevaid spordialasid (selleks peab eelneva tegevuse käigus need endale üles märkima), õpilased tõmbavad	+/- TR ül 6 Hindamiseks sobivad 1) kodune ülesanne L ül 10, 2) K ül 5, 6. K ül 5 vastused on käesoleva juhendi lõpus. K ül 6 endaga seotud takistused, näiteks ei viitsi. Keskkonnaga seotud takistused, näiteks läheduses pole spordiringe. Teistega seotud takistused, näiteks sõbrad mängivad nutimänge ja tahan nendega aega veeta. Jätkata K ül 1. + suuliselt osalevatele õpilastele.	Projektülesandeks sobib L ül 11. Seda saab lõimida mitme õppeainega.

		Enesemääratluspädevus: analüüsib enda tegevust.	nimetatud maha. Bingorida on tärnidega tähistatud. Ülesanne jätkub lk 19. L – mängud ül 9, 12 / anagramm ül 13 Ül 13 vastus on „kehaline aktiivsus“. Video „Leopoldvõimlemise laul“ Youtube’is https://www.youtube.com/watch?v=6g4gwD5udOs sobib lõbusaks lõpetuseks või alguseks.		
2	Tervislik toiduvalik. Tervisliku toiduvaliku põhimõtted. Toit, toiduained, toitained. Toidugrupid, toidupüramiid. Toitained: valgud, rasvad, süsivesikud, vitamiinid, mineraalained, vesi. Lisaaained toidus. Igapäevane toit: söögikordade jagunemine päeva lõikes. Tervislik lõunataldrik.	- Kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid. - Selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega. - Kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut. - Väärtustab tervislikku eluviisi. - Suhtluspädevus: väljendab oma arvamust viisakal ja arusaadaval moel, kuulab teisi vahele segamata. Mõistab tekstist loetut. - Kodanikupädevus: austab teiste kultuuride tavasid (TR ül 11). - Digipädevus (toitumine.ee): kasutab digivahendit õppetöös, otsib infot. - Õpipädevus: seostab õpitavat varem õpituga. - Enesemääratluspädevus: järgib tervislikke eluviise, analüüsib enda tegevust.	Milleks meile toit? Arutada õpilastega, miks me õieti sööme (<i>keha saab energiat, aju saab toimida, liikumiseks, kasvamiseks</i>). Lisainfo on leitav toitumine.ee veebilehelt. Infokastid TR lk 21–25. TR ül 8. Siin ei ole õigeid ega valesid vastuseid. Siiski on vaja, et õpilased mõistaksid, et <i>toit ongi meie keha – nii füüsilise kui vaimse – toimimise aluseks. Mõistlik toiduvalik tähendab sellist söögivalikut, mis tagab kehale piisavalt energiat ja toitaineid.</i> Arutelu õpilastega toidu tervislikkuse teemal. Õpetaja selgitused. Tahvlile toidupüramiid, toidu- ja toitainete grupid koos näidetega (toitumine.ee). Toidupüramiidi saab toitumine.ee lehel näidata tervislikkuse poolelt ja selle poolest, kuidas eestlased tegelikult söövad. TR ül 9 –12. Ül 10 lahendada õpetaja abiga. Mõned näited sobivad mitme põhimõttega. Päril õigeid ja valesid vastuseid siin pole. Hea oleks koos õpilastega arutada, milline näide millise toitumist kirjeldava mõttega sobib. Vastavus vajadusele: näiteks organism saab kõiki toiduaineid, mida vajab; sportiv noor vajab rohkem toitu kui mittesportiv. Tasakaalustatus: näiteks päevamenüüs on kõikidesse gruppidesse kuuluvaid toiduaineid. Mõõdukus: näiteks kõike võib süüa, aga mõistlik peab olema; süüa tuleb piisavalt.	+/- TR ül 8–11. Hindamiseks sobivad 1) TR ül 12, 2) kodune ülesanne L ül 16, 3) K ül 7, 8. K ül 8 puhul anda õpilastele kasutada TR-s infokastid tervisliku toitumise kohta. Jätkata K ül 1. + suuliselt osalevatele õpilastele.	Projektitöödeks sobivad L ül 14, 15, 18, 19. Lõiming eesti keelega K ül 7.

		Sotsiaalne pädevus: teeb koostööd.	Mitmekesisus: näiteks süüa tuleb erinevaid toiduaineid. Ülekaal tekib kasutamata energiast: sobib nii mõõdukus kui ka vastavavus vajadusele. TR ül 11 lisada saab näiteks pühade ajal kindlad toidud, kui tühi kõht on jne. L ül 17, 20, 21. Teemasse süvenemiseks võib teha L ül 22, 23. <i>Video „Söömise masinavärk“ Youtube’is</i> <i>https://www.youtube.com/watch?v=EdwVRilgb2U</i> <i>Toitumine.ee lehel on leitavad lühikesed videoklipid „Feedi karu“.</i>		
1	Tervist toetav päevakava. Töö ja puhkuse vaheldumine. Une tähtsus.	- Oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest. - Väärtustab tervislikku eluviisi. - Enesemääratluspädevus: järgib tervislikke eluviise, analüüsib enda tegevust. - Õpipädevus: analüüsib ja seostab õpitavat. - Suhtluspädevus: väljendab oma arvamust viisakal ja arusaadaval moel, kuulab teisi vahele segamata. - Digipädevus (L ül 20, 21): otsib ja analüüsib infot.	Õpetaja selgitused. <i>Tervist toetav on töö ja puhkuse vaheldumine. 11–12-aastane noor peaks magama 8–9 tundi. Ekraanide ees ei peaks veetma rohkem kui maksimaalselt 2-3 tundi päeva kohta. Päevas peaks olema nii aktiivset liikumist, sõprade ja perega suhtlemist, huvidega tegelemist. Hoolitsema peab hügieeni eest ja sööma tervislikku toitu.</i> Tervisliku päeva komponendid on välja toodud L ül 24 tabelis. TR ül 13, 14. TR ül 13. Plaani koostamisel peab olema konkreetne. Näiteks valib õpilane päevakummutist tegevuse „Loen raamatut“. Plaan: 1. valin raamatu. 2. otsustan, mitu lehekülge päevas loen. 3. loen iga päev nii palju lehekülgi, kui endale lubasin. TR ül 14. <i>Uni toetab füüsilises mõttes: une ajal laps kasvab, immuunsüsteem töötab, lihased puhkavad, süda lööb aeglasemalt, keha kogub energiat. Vaimses mõttes: aju korrastab infot ja töötleb emotsioone, maandab stressi ja vähendab vaimset väsimust.</i>	+/- TR 13, 14. Hindamiseks sobib K ül 9. + suuliselt osalevatele õpilastele.	

			L ül 24 sobib ühe koolitunni raames koos õpetaja selgitustega katma kogu päeva planeerimise teemat.		
1	Karastamine. Karastamise viisid. Tervist toetavad valikud. Tervist kahjustavad valikud. Tervislik eluviis.	• Väärtustab tervislikku eluviisi. • Sotsiaalne pädevus: teeb koostööd. • Suhtluspädevus: väljendab oma arvamust viisakal ja arusaadaval moel, kuulab teisi, vahele segamata. • Kultuuri- ja väärtuspädevus, õpipädevus, suhtluspädevus (L ül 26): viib läbi intervjuu ja võrdleb tulemusi.	Õpetaja selgitused. <i>Karastamine ei tähenda ilmtingimata jääaugus suplemist. Karastamist tuleb alustada pisitasa, näiteks suvel ujumas käimisega ning hommikuti harjumuspärasest pisut jahedama veega näo pesemisest.</i> TR ül 15. Sobivad vastused on juhendtabeli all. TR ül 16. Teha kindlasti koos õpilastega arutelu käigus. <i>Harjumus on mõni inimesele omane tegevus või mõtteviis.</i> Õpilased nimetavad harjumusi (koolikoti õhtul valmis panemine, küünte närimine, nutiseadmes aja veetmine jne), mis tabelisse kirjutatakse. Kahjulike harjumuste puhul tuleks arutada koos, kuidas sellest loobuda saab või mida saab selle asemel teha. L ül 27, 30.	+/- TR ül 15, 16. + suuliselt osalevatele õpilastele.	Projektülesanne koduse tööna L ül 26. Projektülesanne klassis L ül 25.
1	Kordamine	Õpitulemuste kordamine ja kinnistamine.	Klassiarutelu teemal „Tervislik eluviis“. Korrata üle tervisliku eluviisi komponendid (TR lk 9). TR ül 17. Kuna tööraamatus on selle jaoks ruumi pisut vähe, võib teha eraldi lehele. Kordamiseks sobivad L ül 28, 29.	Hindamiseks sobib TR ül 17, võib teha nüüd K ül 3. Jätkata K ül 1.	Projektülesandeks sobib klassi ühine töö „Meie klassi õpilaste tervislikud valikud“. Lõiming eesti keelega või kunstiopetusega TR ül 17.
2	3. VAIMNE TERVIS Tunded ja nende väljendamine. Hea ja halb stress. Pinge maandamise võimalused. Õppimise tervishoid. Positiivne enesehinnang.	• Õpilane väärtustab oma tervist. • Eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi. • Tunneb ära kiusamise. • Oskab end kehtestavalt väljendada.	Õpetaja selgitused. <i>Kõik tervise osad on omavahel tihedalt seotud. Vaimne tervis sõltub nii tunnetest, enesehinnangust, pingeliste olukordadega hakkamasaamisest, aga ka liikumisest, toitumisest, unest või suhetest teistega.</i> Infokastid TR lk 36–37. Klassiarutelu tunnete ja stressi teemal. Õpilastega saab arutleda n-ö heade ja halbade emotsioonide üle. <i>Kõik tunded on normaalsed. Emotsioonid ei kuku meile kusagilt peale, vaid tekivad meie sees ja on</i>	+/- TR ül 18, 19. Hindamiseks sobivad. 1) TR ül 21, 22, 23; 2) K ül 10, 11. Jätkata K ül 1. + suuliselt osalevatele õpilastele.	Vaikuseminutite harjutuste õpetamine õpilastele, kui seda ei ole tehtud varem. Valiku leiab L ül 32. Projektülesanne, lõiming kunstiopetuse ja

		• Suhtluspädevus: mõistab loetud teksti, mõistab teiste inimeste tundeid. • Enesemääratluspädevus: mõistab enda tundeid, mõistab positiivse enesehinnangu olemust ja mõju vaimsele tervisele. • Õpipädevus: analüüsib enda õppimist, planeerib õppimist. • Sotsiaalne pädevus: teeb koostööd. • Ettevõtlikkuspädevus: seab eesmärged, koostab plaane. • Väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus (L ül 37): hindab üldinimlikke väärtusi, aktsepteerib teiste väärtushinnanguid.	<i>meile omased. Keskkonnas olevad tegurid (inimesed, õppetöö, olukorrad) võivad saada küll tunnete päästikuks, aga ei ole tunnete põhjustajad.</i> L ül 31 – tunnete rivi; 33 – näoilmed. Kasutada võib Jakobsoni „Tunnete kaarte“ või valmistada kaardid ise. TR ül 18. Ülesannet tehes on hea arutada, mis üht või teist neist tunnetest võib vallandada. Kui õpilased ütlevad „teised inimesed“, siis suunata mõtlema, mis nende inimeste käitumises ja miks. TR ül 19 koduse ülesandena. Järgmises tunnis saab selle alusel mõtteid jagada. Jälgida, et õpilased mõistaksid tervise osade omavahelist seotust. Stressi teema juures on oluline, et õpilased õpiksid selgeks mõned lihtsad stressi maandamise võtted. (L ül 32) Pingetega tuleb kindlasti tegeleda. Infokastid TR lk 40–41. <i>Stressi teema kohta on Youtube’is häid lühikesi videoid (inglise keeles) ja peaasi.ee lehel infot stressi ja sellega toimetuleku kohta.</i> TR ül 20, 21. Murekoti (ül 21) ülesande puhul võiks õpilastega koos arutada, kuidas seal olevaid pingeid saab maandada. Kui koolis on psühholoog, siis on väga hea kutsuda tema antud tundi läbi viima. L ül 35. Õppimisega seonduv (soovi korral) TR ül 22. L ül 36. Positiivne enesehinnang. <i>Enesehinnangu all mõeldakse inimese suhtumist iseendasse ja temaga seotud asjaoludesse. Positiivse enesehinnanguga laps julgeb katsetada uusi asju, enese eest seista, kaaslaste eest välja astuda. Ta mõistab, et pingete ja ebaõnnestumistega on võimalk hakkama saada ning et need ongi osa elust. Negatiivse enesehinnanguga laps ei usu enesesse, ta arvab, et on teistest halvem.</i>	eesti keelega L ül 34.
--	--	---	---	-------------------------------

			<i>Negatiivset enesehinnangut kompenseeritakse kahel moel – enesessetõmbumisega või näiliku kõrge enesehinnanguga. Esimesega võib kaasneda kiusatavaks olemine, käega löömine, stress ja enesehinnangu veelgi madalamale langemine. Teisega kaasneb sageli kiusajaks olemine ning agressiivsus. Mõlemal juhul vajab laps abi eneseusu taastamisel. Last saab tunnustada tema saavutuste eest, leida talle klassist toetav kaaslane. Koolis on olemas tugispetsialistid. Kindlasti tuleb kaasata pere.</i> TR ül 23, L ül 37.		
2	4. TERVISLIK ELUKESKKOND Tervislik elu- ja õpikeskkond. Keskkonna osad: loodus-, tehis- ja inimkeskkond. Tervisliku elukeskkonna hoidmine.	• Õpilane kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast. • Eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks. • Kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele. • Õpipädevus, suhtluspädevus: analüüsib ja mõistab teksti. • Väärtuspädevus: hindab inimsuhteid, üldinimlikke väärtusi, säästlikku eluviisi. • Sotsiaalne pädevus: teeb koostööd, esitab ettepanekuid (L ül 40).	Selles teemablokis on kirjalikke ülesandeid vähe, küll aga piisavalt teoreetilist teksti. Õpilastel võib lasta näiteks infokastides olulisematele märksõnadele jooni alla tõmmata ning seejärel ühiselt arutada, milliseid mõtteid tekstid tekitasid. Sissejuhatuseks sobib L ül 38. Õpetaja selgitused. Infokastid TR lk 46–48. Arutelu õpilastega keskkonna ja selle hoidmise teemadel. Video jäätmetest, näiteks jäätmete sorteerimisest Youtube'is. TR ül 24, 25. Jäätmete teema. Ragn-Sells veebilehelt on võimalik leida jäätmete kodus sorteerimise juhendi. TR ül 26. Vastused on käesoleva juhendi lõpus. Tervislik õpikeskkond. TR ül 27 suunab õpilast mõtlema õpikeskkonnast kõikides tervise osades. Sotsiaalne õpikeskkond: head suhted kaaslaste ja vanematega, üksteise abistamine jms. Vaimne õpikeskkond: õppimine puhanuna, lugemisoskus jms. Füüsiline õpikeskkond: vaikus, piisav uni, õige kõrgusega õpikoht jms.	+/- TR ül 24, 25 Hindamiseks sobivad 1) TR ül 25, 26, 27; 2) K ül 12. Jätkata K ül 1. + suuliselt osalevatele õpilastele.	Projektina kooliümbruse korrastamine; L ül 39, 40.

		• Suhtluspädevus: väljendab oma arvamust viisakal ja arusaadaval moel, kuulab teisi vahele segamata.	Kordamiseks sobib L ül 41.		
3	5. MURDEIGA Murdeiga inimese elukaares. Kehalised ja emotsionaalsed muutused murdees. Kehaliste muutuste erinev tempo murdees. Murdeea muutused. Hügieen.	• Õpilane kirjeldab murdeiga inimese elukaare osana ning murdees toimuvaid muutusi seoses keha ning tunnetega. • Teab, et murdeiga on varieeruv ning igaühel oma arengutempo. • Aktsepteerib oma kehalisi muutusi ja teab, kuidas oma keha eest hoolitseda. • Enesemääratluspädevus: mõistab ja hindab ennast, teeb tervislikke valikuid. Mõistab terviskäitumise tähtsust murdees. • Suhtluspädevus: esitab küsimusi, osaleb arutelus, väljendab end arusaadavalt. • Õpipädevus: seostab õpitavat varemõpituga. • Tehnoloogia- ja digipädevus (L ül 42): otsib ja kujundab infot arvuti vahendusel.	Sissejuhatuseks arutada TR ül 28. Õpilastel võib paluda tuua näited, milliseid muutusi on nemad enda juures märganud. Keit ja Karol võivad olla nii poisid kui ka tüdrukud. Lisamaterjali leiab veebiaadressilt Seksuaaltervis.ee Hea on teemat arutades hoida klassis küsimuste kast: õpilased saavad sinna panna oma küsimused teema kohta, mida nad ei soovi kaaslaste ees küsida. Õpetaja selgitused. Infokastid TR lk 54–56, 60, 65. Võimalusel üks tund tüdrukutele ja poistele eraldi põhjalikumateks selgitusteks. Tundi võib kutsuda kooli tervisetöötaja, noortenõustaja, vastava koolitusega noorsootöötaja. TR ül 29 õpetaja abiga. Tahvlile võiks riputada või leida veebis suguelundite joonised. Murdeea muutused, TR ül 30, 31, 32. TR ül 31 on peaaegu kõikides ridades vaja märgistada mõlemad veerud. Ainult tüdruku veerus: arenevad rinnad, munarakud küpsevad, igakuine tsükliline vereeritus ehk menstruatsioon, munaraku väljumine munasarjast ehk ovulatsioon. Ainult poisi muutused: keha hakkab tootma seemnerakke, peenis suureneb, munandid suurenevad, iseeneslik seemnepurse ehk pollutsioon, toimub seemnepurse ehk ejakulatsioon.	+/- TR ül 29, 32 + suuliselt osalevatele õpilastele.	Kodune projektülesanne L ül 42. Lisana võib käsitleda teemat „nahk“, L ül 46, ning täisealiseks saamise rituaale erinevates kultuurides, L ül 45.
1	Soojätkamine. Lapse sünd. Poiss või tüdruk? Kaksikute sünd.	• Teab suguküpsuse tunnuseid ja esmaste sugutunnuste seost soojätkamisega. • Õpipädevus: analüüsib ja seostab loetavat infot.	Õpetaja selgitused. <i>Suguküpsuse tunnused on tüdrukutel menstruatsioon ja poistel pollutsioon.</i> <i>Lapse sünd algab tegelikult munaraku viljastamisega seemneraku poolt. See saab toimuda ainult</i>	+/- TR ül 33. + suuliselt osalevatele õpilastele.	

		• Enesemääratluspädevus: mõistab enda osa oma valikutes. • Digipädevus: kasutab nutiseadet õppetöös (L ül 45). • Suhtluspädevus: väljendab oma arvamust viisakal ja arusaadaval moel, kuulab teisi vahele segamata. Osaleb arutelus. • Väärtuspädevus: aktsepteerib ja väärtustab erinevusi.	<i>munajuhas paari päeva jooksul pärast ovulatsiooni. 9 kuu jooksul kujuneb emakas rakukobarast laps. Poisi või tüdruku sünd määratakse sugukromosoomiga, mille arenev laps saab isalt. Mitmikute sünd sõltub a) viljastatud munarakkude arvust, b) viljastatud munaraku võimalikust jagunemisest.</i> <i>Viljastumise ärahoidmiseks kasutatakse erinevaid meetodeid. Kõige lihtsam ja levinum neist on kondoom.</i> TR ül 33. Vastused on juhendi tabeli all. <i>Video „Ah nii see käibki“.</i> <i>Youtube'is leidub lühikesi tekstita munaraku viljastumise ja loote arengu videoid.</i>		
1	Kordamine	Õpitulemuste kordamine ja kinnistamine.	Kordamiseks sobivad L ül 43, 44. L ül 43 vastus on „murdeeline“.	Hindamiseks sobivad L ül 42. TR ül 31. K ül 13, 14. K ül 14 vastused on käesoleva juhendi lõpus.	
2	6. SOTSIAALSED OSKUSED JA TURVALISUS Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues. Riskid ja nende vältimine.	• Õpilane väärtustab turvalisust ja ohutut käitumist. • Kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid. • Selgitab, miks liikluseeskiri on kohustuslik kõigile, ning kirjeldab, kuidas seda järgida. • On teadlik sõltuvusainete ohtlikkusest. • Sotsiaalne pädevus: järgib ühiskondlikke norme (nt	Õpetaja selgitused. Infokast TR lk 69. <i>Inimesed riskivad iga päev, nii vaimses, füüsilises kui ka sotsiaalses tegevuses. Seega on küsimus riskide hindamises ja nende mõju minimeerimises.</i> Õpilastel saab paluda tuua näiteid riskide kohta (õppimata jätmine, sõbrale halvasti ütlemine, vähene liikumine jms). Õpetaja võib tuua enda näiteid. Seejärel saab rääkida ka uimastitega, näiteks energiajoogi tarbimisega seotud riskidest. Mitmed 5. klassi õpilased joovad hommikuti kohvi. Õpetaja võib kasutada veebilehte Answergarden.ch (küsimus: mis on risk?) TR ül 34 võibki kasutada neid riske, mida õpilased eelnevalt on välja toonud. Siin oleks hea kasutada	+/- TR ül 34, 35, 36. Hindamiseks sobib K ül 15, aga selle võib teha ka alles kogu teema lõpus. + suuliselt osalevatele õpilastele.	Projektülesanne, lõiming kunstiopetusega L ül 48.

		liiklusreeglid, seadused). Teeb koostööd (L ül 47, 48). • Enesemääratluspädevus: mõistab enda valikute mõju oma tervisele, väärtustab tervislikke eluviise. • Väärtuspädevus, suhtluspädevus: hindab inimestevahelisi suhteid.	mitte üldisi (narkootikumide või alkoholi tarbimine), vaid just konkreetseid laste elust võetud näiteid, et saaks need läbi arutada: näiteks, mis võib juhtuda, kui rattaga sõites kiivrit pähe ei pane, miks see on kohustuslik? TR ül 35 saab arutada ka, miks peab oma ratta iga paari kuu tagant laskma tehniliselt üle vaadata. TR ül 36 võiks iga õpilane lähtuda endast: mida ta näiteks kipub unustama. Näiteks läheb vales kohas üle tee, siis reegel on „lähen üle tee selleks ette nähtud kohas“. L ül 47, 49.		
2	Vahendatud suhtlemine. Eakaaslaste ning meedia mõju tervise ja ohukäitumise alaseid valikud tehes; iseenda vastutus. Internetiga seonduvad ohud. Kiusamisega hakkamasaamine.	• Nimetab meediast tulenevaid riske oma käitumisele ja suhetele. • Suheldes meedia vahendusel, mõistab vahendatud suhtlemise olemust ning vastutust oma sõnade ja tegude eest. • Tunneb ära kiusamise. • Oskab end kehtestavalt väljendada. • Digipädevus: mõistab nutiseadme kasulikkust ja kahjulikkust (tervist ohustavad tegurid). • Digipädevus, õpipädevus, suhtluspädevus: otsib ja esitleb infot (L ül 54). • Väärtuspädevus, sotsiaalne pädevus, enesemääratluspädevus: mõistab kiusamise olemust, väärtustab	Õpetaja selgitused. <i>Vahendatud suhtlemise korral me ei räägi teise inimesega otse, vaid näiteks telefoni kaudu. Infot otsime veebist või raamatutest.</i> TR ül 37 info leiab veebilehelt targaltinternetis.ee . 5. klassiga sobib juba sealt vaadata ka videot „Internetikaubamaja“, mille alusel saab arutleda turvalise sotsiaalmeedia kasutuse üle. Kuna sotsiaalmeedias suheldes ei ole me inimesega otsekontaktis, siis tekitab see anonüümsuse tunde, mistõttu võime postitada midagi, mida pärast kahetseme. Ülesande enda võib jätta ka koduseks tööks. L ül 50, 51. TR ül 38 vajab eelnevaid ja järgnevaid õpetaja selgitusi. <i>Kiusamine on koolis sageli väga varjatud. Füüsilise kiusamise tagajärgi võib küll näha olla, aga vaimne kiusamine võib jääda täiskasvanute eest varjatuks.</i> Õpetaja võib kasutada veebilehte Answergarden.ch (küsimus: kiusamine on ...). On soovituslik arutleda ka kiusamise teema üle: kiusamise põhjused, kiusatava tunded, kiusamise lõpetamise võimalused.	+/– TR ül 37. Hindamiseks sobib TR ül 39. + suuliselt osalevatele õpilastele.	Projektülesandena võib L ül 51 tekkinud ideed elu viia. L ül 55 sobib lõiminguks mitmete õppeainetega. Projektülesanne, lõiming kunstiõpetusega, L ül 56. TR ül 39 sobib lõiminguks kunstiõpetusega, kui reklaam näiteks hoopis joonistada.

		erinevusi. Teeb koostööd, oskab lahendada erinevaid suhtlusolukordi. Kodanikupädevus: järgib ühiskondlikke norme.	Alustada võiks kiusamise teemat L ül 52. Kui koolis on psühholoog või sotsiaalpedagoog, võiks paluda temal tund läbi viia. TR ül 38 lahendamise variandid tuleb õpilastega kindlasti läbi arutada. Vajalik on jõuda arusaamani, et kiusamine pole normaalne ja sellest täiskasvanule rääkimine pole kaebamine. Olukordadest võib luua rollimängud, et õpetada kiusamisele kehtestavat vastuastumist. Kiusamise teemaga seotud ülesanded L ül 52–55. TR ül 39 koduse tööna. Järgmisel korral saavad õpilased oma töid teistele tutvustada. Ülesande võib teha ka suuliselt. Õpetaja näitab reklaame ja õpilased vastavad suuliselt ülesandes esitatud küsimuste alusel. <i>Video „Internetikaubamaja“ jt veebilehel targaltinternetis.ee.</i> <i>Video „Sul on ainult üks elu. Küberkiusamine“.</i>		
2	Tubaka, alkoholi ja teiste levinud uimastite tarbimisega seonduvad riskid tervisele. Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused uimastitega seotud situatsioonides. Vastutus ja käitumine uimastitega seotud olukordades.	- Demonstreerib õpisisituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus. - Kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile.	Õpetaja selgitused. Infokast TR lk 80–81. L ül 57 sobib teemat ühendavaks ülesandeks. TR ül 40, 41. TR ül 40 tuleks kindlasti õpilastega koos arutada. Ülesande võimalikud vastusevariandid on käesoleva juhendi lõpus. TR ül 41 puhul võib õpilased juhatada allolevatele veebilehtedele. Rollimängud uimastite vältimise ja „ei“ ütlemise teemadel, L ül 58, 59. TR ül 42. Algul individuaalne, aga seejärel võib lasta õpilastel veel paarides või rühmades arutada. „Ei“ öeldes ei peagi tegelikult seda põhjendama. Otsustamine ja valikud. <i>Lõpuks teeb iga inimene ise oma valikud ja otsused. Järelikult on igaüks ise ainuke inimene, kes saab neid muuta, muutes nii ka oma harjumusi.</i>	+/- TR ül 42, 43 TR ül 40, 41 võib hinnata numbriliselt või märkida +/- (+ suuliselt osalevatele õpilastele).	Funktsionaalse lugemise oskuse arendamiseks sobib L ül 60.

		• Mõistab energiajookides peituvaid ohte. • Väärtustab mitmekesist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta. • Mõistab sõltuvusainete ohtlikkust. • Enesemääratluspädevus: väärtustab ja järgib tervislikke eluviise, mõistab enda valikute mõju oma tervisele. Toetub tõenduspõhisele infole. • Õpipädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus: õpilane otsib infot, analüüsib ja esitleb seda. • Kodanikupädevus, väärtuspädevus: järgib kehtivaid norme. • Sotsiaalne pädevus: teeb koostööd.	TR ül 43. Võib anda ka koduseks iseseisvaks tööks. Tobaccobody.fi Alkoinfo.ee narko.ee		
1	Kordamine	Õpitulemuste kordamine ja kinnistamine.	Kordamiseks sobib L ül 61.	Hindamiseks K ül 16. Vastused on käesoleva juhendi lõpus. Jätkata K ül 1.	
1	7. HAIGUSED JA ESMAABI Levinumad laste ja noorte haigused. Nakkus- ja	• Õpilane oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi. • Selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse	Õpetaja selgitused. Haiguste kohta leiab infot inimene.ee lehelt. Arutelu õpilastega tervise hoidmise ja haiguste/nakkushaiguste vältimise teemadel. TR ül 44.	+/- TR ül 44. + suuliselt osalevatele õpilastele.	

	mittenakkushaigused. Haigustest hoidumine.	meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega. • Nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada. • Suhtluspädevus: väljendab end aruteludes arusaadavalt, mõistab teabetekste. • Väärtuspädevus: mõistab enda seotust teiste inimestega. • Digipädevus: õpilane kasutab nutiseadet õppeotstarbel ja info leidmiseks. • Loodusteaduste pädevus: mõistab looduse osa inimese tervises (haigustekitajad). • Enesemääratluspädevus: analüüsib enda käitumist erinevates (ohu)olukordades, käitub ohutult.			
2	Esmaabi põhimõtted. Esmaabi erinevates olukordades. Käitumine õnnetusjuhtumi korral. Esmaabi uimastitega seotud olukorras.	• Teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning teab, kuidas abi kutsuda. • Kirjeldab, kuidas õnnetusjuhtumi korral ennast ja teisi inimesi abistada.	Õpetaja selgitused. Infokastid TR lk 89, 95, 96. Rohkem infot leidub allolevatel linkidel. Olukordade mänguline läbimängimine. Võib kutsuda kohaliku kiirabiarsti teemat praktiliselt õpetama. <i>Haiguste teemat käsitledes võib lastele anda juhiseid, kuidas tunda ära insult (viltune naeratus, segane kõne, ühe kehapoole nõrkus) või infarkt (valu rinnus, hirm, külm higi). Võib õpetada ka esmaabi andmist</i>	+/- TR ül 46. Hindamiseks sobivad TR ül 45, K ül 17. Vastused on juhendi lõpus. See on üks võimalus. Mõneti pole	

		• Teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpistuatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumise, luumurru, minestamise, nihestuse, peapõrutuse, palaviku ja päikesepiste puhul). • Nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid kasutada. • Väärtustab enda ja teiste inimeste elu. • Digipädevus, õpipädevus: õpilane oskab otsida nutiseadme abil infot.	<i>Šoki korral (panna kannatanu lamama, tõsta jalad üles, katta soojalt; Šoki tunneb ära külma higi järgi nahal). Kuna koolides on diabeetikuid ning astmaatikuid ja allergikuid, siis võiks käsitleda ka neid seisundeid.</i> L ül 62. TR ül 45, 46. Vastused on käesoleva juhendi lõpus. Ül 45 olukorrad on vaja läbi arutada. Õpilastelt võib küsida, mida nemad selles olukorras teeksid, ja seejärel otsida ülesandes sobiv käitumisviis. http://tthkkesmaabi.weebly.com/esmaabi-potildehi-motildetted.html <i>Youtube'is on palju esmaabiga seotud videoid, näiteks Mare Liigeri ja Jänkujussi videod.</i> <i>„Ole valmis“ nutiseadme äpp.</i>	vahet, mis järjekorras just infot anda, peaasi, et kogu info saaks päästekorraldajale edastatud. + suuliselt osalevatele õpilastele.	
1	HIV, selle levikuteed ja sellest hoidumise võimalused. AIDS.	• Õpilane teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIV-iga nakatumise eest. • Väärtustab enda ja teiste inimeste elu. • Enesemääratluspädevus: mõistab enda osa oma tervisevalikutes. • Väärtuspädevus: väärtustab erinevusi. • Suhtluspädevus, sotsiaalne pädevus: väljendab end selgelt ja viisakalt, teeb koostööd.	Õpetaja selgitused. Infokastid TR lk 97. TR ül 47. Vastused on juhendi lõpus. L ül 63. hiv.ee https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/hiv-ja-aids	Hindamiseks sobib TR ül 47. Jätkata K ül 1. + suuliselt osalevatele õpilastele.	

		• Õpipädevus: seostab õpitavat varemõpituga, lahendab probleemülesandeid.			
1	Kordamine	Õpitulemuste kordamine ja kinnistamine.		Hindamiseks sobib K ül 18. Vastused on juhendtabeli lõpus.	
1	Kokkuvõtte ja kordamine	Õpitulemuste kordamine ja kinnistamine.	Enne ülesannete juurde asumist tuleks õpilastega arutada, mida nad on aasta jooksul õppinud. TR ül 48, 49, 50. Ül 50: salakirja lahendamiseks peavad õpilased kirjutama eesti tähestiku ilma vöörtähtedeta. Numbrid salakirjas näitavad tähe järjekorranumbrit tähestikus. Vastus: kui hoolid oma tervisest ja teed turvalisi valikuid, saad oma unistused teoks teha. L ül 64–67.	K ül 1 hindamine või tegemine.	