

TEEMA: TERVIS

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

Õpitulemused: Õpilane selgitab tervise tähendust ja seda mõjutavaid tegureid ning nimetab tervist mõjutavaid füüsilisi, vaimseid ja sotsiaalseid tegureid.

Märksõnad:

Tervis.

Tervise olemus.

Tervise aspektid: füüsiline, vaimne, sotsiaalne tervis.

Tervist mõjutavad tegurid - eluviis, pärilikkus, keskkond, tervishoid.

Õppemeetodid ja praktilised tööd:

Klassiarutelu mõistete avamiseks.

Tervise teemat käsitlevad **õpetaja selgitused** koos esitlustega.

Mõistekaart ja definitsioon "tervis". Paaristööna koostada märksõnaline tervise selgitus ning seejärel mõistekaarti kasutades tervise definitsioon.

Mänguline ülesanne - nurgad. Klassi nurkadesse pannakse sildid "vaimne", "füüsiline", "sotsiaalne", "kõik". Õpetaja nimetab märksõnu ning õpilased liiguvad vastava sildi juurde, mida antud märksõna kirjeldab. Mäng sobib nii tervise osade kui tervist mõjutavate tegurite osas.

Diagrammi koostamine tervist mõjutavate tegurite (nt eluviis, arstiabi, keskkond, pärilikkus) omavahelise suhte kohta. Märksõnade kirjutamine diagrammile.

Infootsing. Otsib Tervisesõnastikust tervisega ja tervist mõjutavate teguritega märksõnu. Kirjutab väikestele paberitele ühele poole sõna, teisele poole selgituse.

Sõnaalias. Kasutades eelmise ülesande infootsingus lehtedele kirjutatud sõnu mängitakse nendega sõnaseletusmängu.

Õpitulemused: Õpilane seostab peamisi tervisenäitajaid inimese tervisliku seisundiga (nt unekvaliteet, stress, kehatemperatuur, pulss, kehamassiindeks); nimetab mõõdetavaid ja hinnangulisi tervisenäitajaid; selgitab, kuidas erinevad tervisetegurid tervist mõjutavad.

Märksõnad:

Mõõdetavad ja hinnangulised tervisenäitajad.

Stress.

Stressiga toimetulek.

Õppemeetodid ja praktilised tööd:

Praktiline ülesanne - oma pikkuse, kaalu, pulsi määramine (sh kehamassiindeks).

Individuaalülesanne. Oma tervise kirjeldamine kasutades hinnanguid "hea kehv", "energiline - väsinud", "unine - ergas" jne

Une olulisus. Oma uneharjumuste analüüs. **Plakat** "Hea une saladus".

Unepäeviku täitmine. Nädala jooksul märgib une pikkuse ja hindab kvaliteeti (magasin hästi, halvasti. ärkasin jne). <https://peaasi.ee/unepaevik/>

Rühmatöö. Stressi tekitavad olukorrad, stressi kehalised ja vaimsed reaktsioonid, stressiga toimetuleku tõhusad viisid.

Rühmatöö. Õpilased koostavad rühmatööna stressiga tõhusa tegelemise viiside ülevaade (nt plakat, voldik vms).

Stressi maandamise meetodite praktiline harjutamine.

Loovülesanne. Rõõmurull. Visuaalsel kujul oma stressiga toimetuleku viiside kujutamine.

Õpitulemused: Õpilane teab, et meedia saab mõjutada inimeste tervisekäitumist, toob näiteid;
mõistab reklaamide eesmäärke;
eristab arvamust faktist.

Märksõnad:

Meedia osa tervisega seotud otsustes.
Terviseteemalised veebilehed.

Õppemeetodid ja praktilised tööd:

Infootsing veebis ja teatmikes teemal "tervis" või "stress". Otsingu tulemuste vormistamine töölehele.

Infootsing. Erinevate terviseteemaliste ajalehtede, ajakirjade või online väljaannetega tutvumine. Eelnevalt annab õpetaja juhendi, mida allikate juures kirja panna. Välja kirjutada, milliseid tervisega seotud soovitusi või reklaame seal jagatakse. Õpilane kirjutab välja korrektse viite ning annab esialgse hinnangu kas tegemist on usaldusväärse allikaga või mitte, põhjendab oma valikut. Järgneb õpetaja juhitud arutelu välja toodud teemadel.

Paaristöö. Arvamus või fakt? Esmalt arutatakse mis vahe on arvamusel ja faktil. Õpetaja annab ette meediast võetud laused, õpilased otsustavad kas need on faktid või kellegi arvamused.

Individaalülesanne. Jälgida kuidas on sama tervise teemat käsitletud erinevates meedia-, sh sotsiaalmeedia väljaannetes. teha ülevaade ja tutvustada seda kaaslasele, jälgides autoriõigusi. Teemad võib anda õpetaja või valib õpilane ise.

Refereerimine. Õpilane koostab ülevaate terviseteemalisest veebipõhisest artiklist, viitab autorile.

Klassiarutelu mõistete avamiseks - meedia, sotsiaalmeedia. Miks sotsiaalmeedia keskkonnad on vanusepiiranguga. Millega ja kuidas meedia mõjutab inimeste otsustusi. Terviseteemalise **reklaami koostamine** digivahendite abil.

Pildi/ reklaami analüüs. Mida, kuidas reklaamitakse. Kas mingi info on reklaamilt puudu?

Õpitulemused: Õpilane toob näiteid tegevustest, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks, soodustavad kehalist aktiivsust ja tervislikku toitumist;
toob näiteid, kuidas meedia abil saab suurendada inimeste kehalist aktiivsust;
selgitab keha eest hoolitsemise vajalikkust.

Märksõnad:

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).

Õppemeetodid ja praktilised tööd:

Klassiarutelu mõistete avamiseks.

Rühmatöö: eluviisi komponendid. Võib teha suurtele lehtedele või nt padletis. **Joonemäng** "jah - ei". Õpilased rivistuvad üksteise taha. Õpetaja nimetab tegevusi. Kui õpilane seda tegevust teeb, astub ühele poole, ei tee, siis teisele. Iga tegevuse puhul järgneb arutelu, kas ja kuidas see toetab/ ei toeta tervist. **Loovülesanne.** Turvaline elukeskkond, s.h õpikeskkond. Õpilane koostab visuaalsel kujul ülevaate turvalisest ümbrusest kodus, koolis sh õppimisega seondult.

Individuaalülesanne. Jäätmete sorteerimine. Loendis antud jäätmed tuleb ühendada sobiva jäätmete sorteerimise visuaalse nõuga (paber, klaas, olmeprügi, ohtlikud jäätmed, biojäätmed, plast).

Praktiline rühmatöö. Õpetaja paneb klassis lauale erinevaid jäätmeid ning nõud, millele on kleebitud nimetused vastavalt kehtestatud jäätmete sorteerimise viisile. Õpilased panevad rühmades jäätmed õigetes sorteerimisnõudesse. Järgneb arutelu jäätmete sorteerimise vajalikkusest ja viisidest.

Individuaalülesanne. Oma nutiseadmes digijäätmete vähendamine. **Ideekaart.** Keha eest hoolitsemine/ hügieeni hoidmine.

Individuaalülesanne. Enda liikumise analüüs: liikumisblogi või paberil olevas tabelis.

Projektülesanne. Klassi nädalasammud - nutiseadmete abil oma sammude arvu fikseerimine. Seejärel arvutatakse kokku kogu klassi sammude hulk. Kaardil uuritakse kuhu selle sammude hulga saaks minna.

Infootsing. Meediast, s.h sotsiaalmeediast liikumise teemaliste artiklite otsimine ja teistega jagamine. Artiklite usaldusväärsuse ja autorluse uurimine. **Rühmatöö.** Liikuma kutsuva reklaami koostamine rühmatööna.

Infootsing toitumine.ee lehel, leitu vormistamine töölehele. Tulemusena valmib tervist toetava toiduvaliku põhimõtteid tutvustav töö. **Individuaalülesanne.** Tervist toetava päeva- või nädalamenüü koostamine. Oma toiduvaliku analüüs.

Praktiline ülesanne. Toidumärgistuse koostisosade järgi toidu ära arvamine. **Praktiline ülesanne.** koostada oma nädala päevakava: kas on järgitud 8+8+8 põhimõtet; millele kulub kõige enam aega ja millele jääb aega kõige vähem. Analüüsida - miks see niimoodi on ja mida saaksid teha teisiti, et luua tasakaal **Rühmatöö.** Tervisliku eluviisi põhimõtted ja infoallikad. Infoallikate alusel koostatakse ülevaade tervisliku eluviisi kohta.

Viktoriin tervist toetavate tegurite kohta Õpilased koostavad rühmades küsimused. Seejärel jagab õpetaja küsimused rühmade vahel.

Miniuurimus tervise teemal: küsitletakse viit erinevas vanuses inimest, tema harjumuste, enesetunde ja tervist toetavate valikute osas. Analüüsi osas võrreldakse vastuseid, tehakse järeldus - mis on sarnane, mis erinev.

Lühijutu kirjutamine: 1) Õpilane koostab teksti, milles selgitab tervisliku toiduvaliku põhimõtteid. Kasutab lühijutus väljendeid: vastavus vajadusele, tasakaalustatus, mõõdukus, mitmekesisus. 2) Õpilane koostab teksti, milles selgitab tervisliku eluviisi olemust. Kasutab lühijutus mõisteid uni, toitumine, liikumine, päevakava, karastamine, hügieen, suhted, harjumused. **Loovülesanne.** Enesele tervise retsepti koostamine. Õpilane koostab ja kujundab endale tervisliku eluviisi põhimõtted.

Lõimingu võimalused: üldpädevused, läbivad teemad, teised õppeained:

Üldpädevused:

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 tervislikke 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 sümboleid, arvutab, koostab diagrammi.

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

Digipädevus - kasutab digivahendeid, eristab artiklites arvamust ja fakti.

Läbivad teemad:

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 jäätmed vastavalt nõuetele.

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

Kultuurimine identiteet - tutvub erinevate rahvaste toitudega.

Teabekeskkond 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.

Teised ained:

Eesti keel - loeb tekste, koostab definitsiooni ja mõistekaardi.

Kunstiõpetus - kujundab oma töid.

Matemaatika - objektiivsed tervise mõõdikud on numbrilised, arvutab kehamassiindeksi, mõõdab pulssi.

Loodusõpetus - geograafilise kaardi kasutamine.

Liikumisõpetus - liikumispausid ja -mängud tundides.

Kokandus - tervislike toiduampsude valmistamine.

Ainetevahelise ja läbivate teemade lõimingu võimalus: klassi projektülesanne - tervist toetava tegevuse planeerimine ja läbiviimine. nt klassi matk, liikumisvahetund, kokandus.

TEEMA: 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.

Õpitulemused: Õpilane nimetab murdeeas toimuvaid füüsilisi ja emotsionaalseid muutusi; toob näiteid erinevast arengutempost murdeeas.

Märksõnad:

Murdeiga elukaares.

Murdeea olulisus.

Murdeea füüsilised ja emotsionaalsed, vaimsed ja sotsiaalsed muutused.

Igaühel oma tempo.

Toimetulek muutustega.

Suguline küpsus ja soojätkamine.

Viljastumine, rasedus, lapse sünn.

Muutustega seonduvate kehaosade ja elundite nimetused ja toimimise põhimõtted, sh sugurakkude valmimise seos lapsesaamisvõime ja seksuaalsusega.

Positiivne suhtumine kehasse ja oma keha eest hoolitsemine.

Õppemeetodid ja praktilised tööd:

Klassiarutelu mõistete avamiseks.

Murdeea muutuste **selgitused õpetaja poolt koos esitlusega**, millel on suguelundite joonised.

Individuaalülesanne. Suguelundite nimetuste kandmine joonistele. Suguelundite, suguelundite funktsioonidega seotud mõistete ja nende selgituste ühendamine.

Pooluste mäng. "Kelle muutused?" Õpetaja märgib mõttelisel joonel "poiss", "tüdruk", "mõlemad". Õpetaja nimetab murdeea muutusi. Vastavalt sellele, kas tegemist on poisi, tüdruku või mõlema muutusega, liiguvad õpilased sobiva märksõna juurde.

Joonemäng. Soorollid ja soostereotüübid. Poisid ja tüdrukud. Õpetaja esitab väiteid, millest osa on soostereotüüpsed. Õpilased astuvad vastavalt kokkuleppele kas ühele või teisele poole joont.

Juhtumite lahendamine. Murdeeas toimuvate tunnete ja suhete muutumisega seotud juhtumite lugemine, mõistmine, lahenduste pakkumine. Õpetaja annab juhtumid, milles on tugevad ja noorele segadust tekitavad tunded ning suhted.

Mõistekaart. Definitsioon. Murdeea temaatika mõistekaardi koostamine. Mõistekaardi alusel oma definitsiooni koostamine.

Individuaalülesanne. Minu murdeea muutused. Õpilane valib loendist muutused, mis on temaga toimunud või toimumas.

Hügieeni eest hoolitsemine juhend - **voldiku koostamine**. Voldiku koostamiseks annab õpetaja ette maatriksi, mille alusel hiljem seda hinnata saab. Lapse eostumist, rasedust ja sünni saab selgitada **videote** abil.

Lõimingu võimalused: üldpädevused, läbivad teemad, teised õppeained:

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 korrektseid suguelundite mõisteid.

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

Digipädevus - kasutab infootsinguks digiseadmeid.

Läbivad teemad:

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

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.

Teised ained:

Eesti keel - kirjutab voldiku teksti selgitab mõisted.

Kunst - kujundab enda tööd.

Loodusõpetus - kasutab korrektseid mõisteid.

Liikumisõpetus - liikumispausid ja -mängud tunnis.

Ainetevahelise ja läbivate teemade lõimingu võimalus: kehapuhtuse voldiku koostamine ja kujundamine.

TEEMA: TURVALISUS JA RISKIKÄITUMINE

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

Õpitulemused: Õpilane toob näiteid elu ja tervist ohustavatest teguritest ja teab, kuidas neid vältida, hoidub riskikäitumisest.

Märksõnad:

Riskikäitumine ja selle liigid (sh terviseriskid).

Ohutus kodus, koolis, avalikus ruumis, sh tule-, vee- ja elektriohutus.

Riskikäitumist ennetavad ja soodustavad tegurid.

Õppemeetodid ja praktilised tööd:

Klassiarutelu mõistete avamiseks.

Arutelu või **rühmatöö**. Kas ja millega noored riskivad.

Tabeli täitmine. Turvaline käitumine kodus, tänaval, koolis.

Tutvumine kooli **kodukorraga**. Millised punktid kodukorras aitavad tagada turvalisust (füüsiline, vaimne, sotsiaalne).

Rühmatöö. Olukordade analüüs. Õpetaja annab olukorrad. Õpilased analüüsivad neis olevaid võimalikke ohtusid ning pakuvad viise kuidas ohutust suurendada. (koolitee, trenn, matkamine)

Õpitulemused: Õpilane selgitab, miks on normid, sh liiklusseadus kohustuslik kõigile ning järgib neid.

Märksõnad:

Reeglid ja normid.

Seadused (sh liiklusseadus).

Reeglite ja normide vajalikkus.

Õppemeetodid ja praktilised tööd:

Definitsiooni koostamine. Mis on reeglid, kokkulepped.

Individaalülesanne. Kooli kodukord. Mis selles üllatas, mis on kõige olulisem? Mis on puudu? Õpilane loob oma lühikese reeglistiku viiest punktist mida täidab alati, toob välja kas on midagi mida (vahel) ei täida.

Tutvumine liiklusseadusega jalakäija ja ratturi seisukohast. Isiklik turvalisuse seadustik - jalgratas, jalakäija, elektri tõuks. Millega pean arvestama kui olen ... Lühikese seadustiku koostamine.

Individuaalülesanne. Korras jalgratas. Jalgratta joonisele kohustuslike ja soovituslike turvaelementide joonistamine.

Rühmaarutelu. Miks peab reegleid ja seadusi järgima.

Õpitulemused: Õpilane 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 terviseteemalist infot, järgides autoriõigust.

Märksõnad:

Meedia (sh reklaami) mõju otsustele.

Meediaohud ja nende vältimine ning abi saamise võimalused.

Usaldusväärsed infoallikad.

Infootsing (sh terviseteemaline) usaldusväärsetest infoallikatest

Internet, selle turvaline kasutus.

Interneti ohud ja võimalused.

Autoriõigused. Autoriõiguste seadus. Autoriõigused ja õpilane.

Õppemeetodid ja praktilised tööd:

Klassiarutelu mõistete avamiseks.

Rühmatöö. Kolmikutes. Kaks räägivad millestki. Kolmas teeb klassile kokkuvõtte. Rääkijad annavad hinnangu, kas kokkuvõtte on tõene ja ülevaatlik. Järgneb klassi arutelu kui lihtne/raske on sellist kokkuvõtet teha.

Rühmatöö. Meedia, s.h sotsiaalmeedia turvalise kasutuse reeglite koostamine. Näiteks mida jagan/ mida mitte, milliseid linke avan/ ei ava.

Rühmatöö. Terviseteemalise sotsiaalreklaami koostamine (plakat, video, radioklipp).

Artikli kohta **kokkuvõtte** tegemine. Ajakirjandusest või veebist tervise/ riskide/ ohutuse vms teemalise artikli kohta kokkuvõtte kirjutamine, Küsimustele vastamine: kes on autor, millal on ilmunud, millises väljaandes.

Tutvumine veebilehega targaltinternetis.ee

Õpitulemused: Õpilane kirjeldab tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele.

Märksõnad:

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, energijookid, energiavesi) mõju tervisele (sh sõltuvuse võimalik kujunemine).

Õppemeetodid ja praktilised tööd:

Rühmaarutelu mõistete avamiseks.

Võistlusmäng rühmades. Miks on hea mitte tarbida uimasteid?

Loovülesanne. Tabeli/ voldiku/ raamatukese koostamine milles õpilane selgitab alkoholi, tubakatoodete, sh e-sigareti, energijookide ja narkootikumide mõju lapse/ noore tervisele.

Mõistekaart. Uimastite kajulik mõju.

Õpitulemused: Õpilane demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest, kasutades tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi.

Märksõnad:

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.

Õppemeetodid ja praktilised tööd:

Klassiarutelu milline käitumine on tervist kahjustav.

Rollimängud kaaslaste survele vastu seismiseks ja uimastitega seotud olukordades "ei" ütlemise harjutamiseks.

Juhtumite arutelu. (Uimastid, kiusamine, vägivald, kaaslaste surve) Kuidas nendes olukordades käituda.

Loovülesanne. Mina ütlen uimastitele ei! Õpilane valib ise ülesande väljundi.

Individuaalülesanne. Õpetaja annab väited, kus õpilane peab midagi otsustama. Seejärel kirjeldab millised on otsuse võimalikud tagajärjed.

Võistlusmäng rühmades. Rühmad nimetavad kordamööda millised inimeste omadused, tegevused ja käitumisviisid toetavad noort, et ta ei hakkaks tarvitama uimasteid ega kuritarvitama nutiseadmeid.

Klassiarutelu. Milline käitumine avaldub kiusamisena. Kuidas kiusamist lõpetada ja sellele vastu seista.

Loovülesanne. Meem kiusamise mitesobivuse kohta

Loovülesanne. Koomiks kiusamise vastu võitlemise teemal

“Kuidas öelda ei?”

Klassiarutetus proovitakse leida veel lahendusi, kuidas vastata.

Lõimingu võimalused: üldpädevused, läbivad teemad, teised õppeained:

Üldpädevused:

Kultuuri- ja väärtuspädevus - selgitab miks uimastid on kahjulikud.

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

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.

Läbivad teemad:

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

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus - osaleb rühmatöös 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 liiklusseadust, hoiab oma jalgratta turvalisena, selgitab kuidas uimastid tervist mõjutavad, keeldub mängulises õppeolukorras uimastitest.

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

Teised ained:

Eesti keel - koostab teksti, definitsiooni, loeb tekste, kasutab korrektset keelt.

Kunst - kujundab oma tööd.

Liikumisõpetus - liikumispausid ja -mängud tunnis.

Loodusõpetus - kasutab korrektselt inimese kehaga seotud mõisteid.

Ainetevahelise ja pädevuste lõimimise ülesanne: liiklusohutuse või uimastite kasutuse vältimise teemalise lauamängu loomine rühmades.

Film "Röövlirahnu Martin" katab kogu teema käsitlemise ja lõimib pädevused.

Röövlirahnu Martin | Jupiter

TEEMA: HAIGUSED JA ESMAABI

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

Õpitulemused: Õpilane toob näiteid, kuidas enda käitumisega ennetada haigestumist.

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

Märksõnad:

Haigused: nakkus- ja mittenakkushaigused, viirushaigused.

Haigestumise põhjused.

Haigestumise vältimise viisid.

Õnnetused.

Õnnetuste vältimine.

Esmaabi.

Abi kutsumine.

Tervis - inimese väärtuslikem vara.

.

Õppemeetodid ja praktilised tööd:

Klassiarutelu mõistete avamiseks.

Õpetaja selgitused esitlusega. Nakkuslikud ja mittenakkuslikud haigused.

Kätlemise mäng. HIV ja teiste nakkuslike haiguste leviku mõistmiseks.

Rühma- ja seejärel klassi ühine töö. Tervist toetavad ja haigestumist ennetavad tegevused.

Praktilised ülesanded esmaabi andmisel. Nuku olemasolul elustamise harjutamine.

Rollimäng. Abi kutsumine ja abi andmine õnnetuse olukorras.

Individuaalülesanne. Esmase abi juhise koostamine.

Klassi projekt kursuse kokkuvõtteks. **Loovülesandena** koostatakse ühine töö, milles tuuakse positiivses võtmes välja õppeaasta jooksul õpitu, rõhuasetusega tervise väärtustamisele koolis ja kogukonnas.

Lõimingu võimalused: üldpädevused, läbivad teemad, teised õppeained:

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.

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 ja tööde esitlemisel.

Läbivad teemad:

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

Keskkond 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 ülesandeid täites.

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

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

Väärtused ja kõlblus - koostab esmaabi juhise.

Teised ained:

Eesti keel - koostab teksti, loeb teksti, kasutab korrektset keelt.

Kunst - kujundab oma töid.

Liikumisõpetus - liikumispausid ja -mängud tundides.

Loodusõpetus - inimkeha tundmine.

Ainetevahelise ja pädevuste lõimimise ülesanne: rollimäng - abi kutsumine, abi andmine, enda ohutuse tagamine abi andjana.