

**Tabel 1. Näited mõningate tervisega seotud teemade õpitulemuste osas kooliastmete ja klasside lõikes**

<b>Teema</b>	<b>I kooliaste</b>	<b>II kooliaste</b>	<b>III kooliaste</b>
<b>Tervis ja tervislik eluviis: õpitulemused kooliastmeti ja klassiti</b>	<b>Kooliastme õpitulemus:</b> teab, milline on tervislik eluviis ning kuidas hoida füüsilist ja vaimset tervist, ning väärtustab neid.	<b>Kooliastme õpitulemus:</b> kirjeldab, mis on füüsiline, vaimne ja sotsiaalne tervis, ning arvestab tervisliku eluviisi komponente igapäevaelus.	<b>Kooliastme õpitulemus:</b> teab ja oskab igapäevaelus planeerida tervislikke valikuid seoses oma füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervisega ning analüüsib valikuid mõjutavaid tegureid ja oma vastutuse osa selles; teab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse põhimõtteid ning mõistab nende rakendamise olulisust igapäevaelus.
<b>Tervis</b>	<b>2.klass</b> kirjeldab, kuidas oma tervise eest hoolitseda;  <b>3.klass</b> eristab vaimset ja füüsilist tervist; kirjeldab olukordi ja toob näiteid, kuidas keelduda ja hoiduda tegevusest, mis kahjustab tema tervist; nimetab, kelle poole pöörduda erinevate murede korral; väärtustab tervislikku eluviisi.	<b>5.klass</b> kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt; teab enda põhilisi tervisenäitajaid: kehakaalu ja kehapikkust, kehatemperatuuri, pulsisagedust ning enesetunnet; eristab tervislikke ja mittetervislikke otsuseid igapäevaelus;.	<b>8.klass</b> kirjeldab füüsilise, vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise vastastikust mõju ning seost; analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpituatsioonid tõhusaid viise otsuste langetamisel tervisega seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega; analüüsib enda tervise seisundit
<b>Eluviis</b>	<b>2.klass</b> mõistab ja kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus ning liikumine ja sport  <b>3.klass</b> kirjeldab seoseid tervise hoidmise viiside vahel: mitmekesine toitumine, uni ja puhkus ning liikumine;	<b>5.klass</b> nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegevusi ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele; koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest; kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid; selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega; kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut; teab kehalise tegevuse mõju oma tervisele ja toob selle kohta näiteid; oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest; hindab ja oskab planeerida kehalise aktiivsuse piisavust oma igapäevategevuses; väärtustab tervislikku eluviisi	<b>8.klass</b> analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele; analüüsib oma igapäevatoitu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele; selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele; oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaelu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana;
<b>Haigused</b>	<b>2.klass</b>	<b>5.klass</b>	<b>8.klass</b>

	kirjeldab tervet ja haiget inimest; teab, kas haigused on nakkuslikud või mitte; teab, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud;	oskab kirjeldada, kuidas hoida ära levinumaid nakkus- ja mittenakkushaigusi; selgitab ja toob näiteid, kuidas haigusi ravitakse meditsiiniliste ja rahvameditsiini vahenditega; teab, mis on HIV ja AIDS ning kuidas ennast kaitsta HIViga nakatumise eest;	kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt; analüüsib inimese kehalise aktiivsuse ja toitumise mõju tervisele; selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele;
<b>Tervis ja keskkond: õpitulemused kooliastmeti ja klassiti</b>		<b>Kooliastme õpitulemus: kirjeldab tegevusi, mis muudavad tema elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks.</b>	<b>Kooliastme õpitulemus: teab ja oskab otsida olulisi infoallikaid terviseteadete ja -abi saamiseks, analüüsides nende kasutusvõimalusi</b>
	<b>3.klass</b> kirjeldab eri meeltega tajutavaid teabeallikaid; selgitab, kuidas reklaamid võivad mõjutada inimeste käitumist ja otsuseid ning turvalist käitumist meediakeskkonnas	<b>5.klass</b> 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.	<b>8.klass</b> analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate ning teenuste kasutamise võimalusi ja usaldusväärust
<b>Vaimne ja sotsiaalne tervis: õpitulemused kooliastmeti ja klassiti</b>	<b>Kooliastme õpitulemus: oskab suhelda ja käituda teisi arvestades ja tehes koostööd, ning sõnastab oma tundeid ja teab, et nende väljendamiseks on erinevaid viise; väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet; väärtustab sõprust ja toetavaid peresuhteid armastuse ning vastastikuse toetuse allikana</b>	<b>Kooliastme õpitulemus: väärtustab hoolivust, ausust, õiglust ja vastutustunnet ning kirjeldab tõhusaid sotsiaalseid oskusi igapäevaelus: üksteise aitamist, jagamist, hoolitsemist ja koostööd; kirjeldab ja selgitab konfliktide võimalikke põhjusi ning oskab eristada tõhusaid ja mittetõhusaid konfliktide lahenduse viise; demonstreerib, kuidas õpituatsioonis tõhusalt verbaalselt oma tundeid väljendada, aktiivselt kuulata ja kehtestavalt käituda; teab ja oskab õpituatsioonis leida erinevaid lahendusviise otsuste langetamisel</b>	<b>Kooliastme õpitulemus: kirjeldab stressi ja kriisi olemust inimsuhetes ning teab, kuidas luua ja säilitada toetavaid ning lähedasi suhteid; väärtustab sõprust ja armastust vastastikuse toetuse allikana</b>
	<b>2.klass:</b> kirjeldab oma välimust, huve ja tegevusi, mida talle meeldib teha; väärtustab iseennast ja teisi; väärtustab toetavaid peresuhteid ja kodu. <b>3.klass:</b> väärtustab igaühe individuaalsust seoses välimuse, huvide ja tugevustega; väärtustab inimese	<b>5. klass:</b> eristab põhilisi organismi reaktsioone stressi korral ning kirjeldab nendega toimetuleku võimalusi; väärtustab oma tervist.	<b>8.klass:</b> teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu; selgitab stressi olemust, põhjuseid ja tunnuseid; kirjeldab stressiga toimetuleku viise ja eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest; kirjeldab kriisi olemust ja seda, kuidas käituda kriisiolukorras; teab abi ja toetuse võimalusi.

	õigust olla erinev; selgitab endasse positiivse suhtumise tähtsust; eristab vaimset ja füüsilist tervist; kirjeldab seoseid tervise hoidmise viiside vahel: mitmekesine toitumine, uni ja puhkus ning liikumine; eristab vaimset ja füüsilist tervist		
<b>Esmaabi: õpitulemused kooliastmeti ja klassiti</b>	<b>Kooliastme õpitulemus: mõistab oma õigust keelduda ennastkahjustavast tegevusest ning teab, kuidas ohuolukorras abi kutsuda</b>	<b>Kooliastme õpitulemus: teab, kuidas toimida ohuolukorras, oskab õpituatsioonis abi kutsuda ning valdab esmaabivõtteid</b>	<b>Kooliastme õpitulemus: demonstreerib õpituatsioonis esmaabi põhilisi võtteid ja kirjeldab tõhusat käitumist ohuolukordades</b>
	<b>2.klass:</b> demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid ja abi saamise võimalusi (nt haav, kukkumine, mesilase nõelamine, ninaverejooks, praht silmas, puugihammustus, põletus ja rästikuhammustus); teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi.	<b>5.klass:</b> kirjeldab, kuidas ennast ja teisi inimesi abistada õnnetusjuhtumi korral; teab, kuidas toimida turvaliselt ohuolukorras ja abi kutsuda, ning demonstreerib õpituatsioonis lihtsamaid esmaabivõtteid (nt kõhuvalu, külmumine, luumurd, minestamine, nihestus, peapõrutus, palavik ja päikesepiste); nimetab esmaabivahendeid ja kirjeldab, kuidas neid praktikas kasutada; väärtustab enda ja teiste inimeste elu.	<b>8.klass</b> teab, kuidas käituda turvaliselt ohuolukorras ning kutsuda abi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgituse, palaviku ja valu korral; demonstreerib õpituatsioonis esmaabivõtteid kuumakahjustuse, teadvusekaotuse, südameseiskumise ja uppumise korral.