

9. Inimese välisehitus – lk 26–28

Õpitulemused:

Õpilane

- teab inimese kehaosade nimetusi.
- oskab võrrelda inimeste, loomade ja lindude kehaosasid ning leida sarnasusi ja erinevusi.
- teeb enesevaatlust ja võrdleb end kaaslastega.
- tunneb rõõmu koostööst.

Aruteluteemad:

Kirjelda inimese välisehitust.

Kirjelda, mida saab teha kätega (ennast väljendada, need on abiks ka ümbruses orienteerumisel jne).

Leia inimese ja looma kehaosade sarnasused ja erinevused.

Näita ja nimeta oma kehaosi.

Inimese kehaosad on sarnased, aga me oleme siiski erinevad.

Lisaülesanne:

Praktilise töö „Inimese kehaosad“ figuurid hoida alles (kinnitada seinale) ja kasutada teema „Mõõtmine“ (lk 57) juures.

Lisamaterjal veebist:

Võib kasutada kehaosasid hõlmavat osa esimeses tunnis ja peaosasid teises tunnis või hoopis teema lõpul hindamiseks.

[Ruth Kampmann, Varje Tipp, „Elektroonilised töölehed II klassile. Integreeritud arvutitundide läbiviimiseks. Inimese välisehitus“](#)

[Mäng „Kehaosad“](#)

[Tähesevadik „Inimese kehaosad“](#)

[Kordamine kontrolltööks ja kontrolltöö „Inimene“](#)

[Erinevaid võtteid inimese teema käsitlemisel HEV-lastega, Kristel Palgi, „Mina“](#)

10. Pea – lk 29

Õpitulemused:

Õpilane teab pea osade nimetusi ja oskab neid näidata.

Aruteluteemad:

Näita ja nimeta oma pea osasid.

Mis on nende ülesanded?

Lisamaterjal veebist:

[Ruth Kampmann, Varje Tipp, „Elektroonilised töölehed II klassile. Integreeritud arvutitundide läbiviimiseks. Inimese välisehitus/ Inimene“](#) (Kontrollimisel lükata inimeste pildid kokku, kui alla laadida ei saa.)

[Multifilm „Jussi seiklused suus“ \(4.53\)](#)

[Mäng „Näo osad“](#)

[Merilin Kirbits, „Inimese välisehitus“](#)

11. Meeleelundid – lk 30

Õpitulemused:

Õpilane

- nimetab meeleelundeid ning nende ülesandeid.
- teab, mis on meeleelunditele kasulik ja kahjulik.
- teab, kuidas hoida oma tervist, silmi ja hambaid.
- väldib enda ja teiste tervise kahjustamist.

Aruteluteemad:

Mille abil inimesed tajuvad ümbrust?

Kuidas hoolitseda meeleelundite eest?

Kuidas käituda, et ei kahjustaks enda ja teiste tervist?

Kelle poole tervisemurega pöörduda?

12. Mõõtmine – lk 31–33

Õpitulemused:

Õpilane

- mõistab mõõtmise vajalikkust ja saab aru, et mõõtmine peab olema täpne.
- teab, et mõõtmine on võrdlemine mõõtühikuga.
- teab, kuidas ja millega pikkust mõõdetakse.
- nimetab põhiühikuid: pikkusühik – m, massiühik – kg, ajaühik – s, temperatuur – kraad (Celsiuse järgi).
- oskab teostada mõõtmisi ja kaalumisi, valides sobivaid mõõtmisvahendeid.
- katsetes järgida juhendeid ning ohutusnõudeid.
- oskab oma pikkust võrrelda klassikaaslaste omadega.
- leida kehaosade erinevusi ja sarnasusi.
- kirjeldada inimese välisehitust, kasutades mõõtmistulemusi.
- tunneb rõõmu koostööst.

Aruteluteemad:

Samade kehaosade sarnasus ja erinevus suuruse ning kuju poolest.

Miks on mõõtühikuid vaja?

Praktiline paaris- ja rühmatöö

13. Tervislik eluviis – lk 34

Õpitulemused:

Õpilane

- teab, mis on tervislik eluviis.
- teab, kuidas hoida oma tervist.
- väärtustab ja järgib tervislikku eluviisi: tervislikku toitumist, puhtust, erinevaid huvisid ja harrastusi, liikumist ja sporti.
- püüab vältida enda ja teiste tervise kahjustamist.

Aruteluteemad:

Mis on tervislik eluviis?

Mis aitab hoida ja tugevdada tervist?

Mis tähendab hügieeni hoidmine ja mida selleks on vaja teha?

Kelle poole on vaja tervisemuredega pöörduda?

Lisamaterjal veebist:

[Vaata „Jänku-Juss peseb käsi“ \(5.18\)](#)

[„Mis on minu tervisele kasulik ja mis kahjulik?“ \(Lohista vastus õige väite juurde.\)](#)

14. Tervislik toitumine – lk 35–36

Õpitulemused:

Õpilane

- teab, et toituda tuleb võimalikult mitmekesiselt ning regulaarselt.
- teab, et väär toitumine toob kaasa tervisehäired.
- teab, et kiirtoidud ei ole tervislikud.

Aruteluteemad:

Mida on meil vaja kasvamiseks ja tegutsemiseks?

Millest me saame kehale vajaliku energia?

Mida sa tead mõistetest segatoiduline, taimsed toiduained, loomsed toiduained, süsivesikud, kiirtoit?

Mitu korda peab laps päevas sööma?

Milline toidukord peaks andma energiat kogu päevaks?

Mida võib süüa toidukordade vahepeal?

Mida saame teada toidupakenditelt?

Ristsõna vastus: **SÖÖ MEID IGA PÄEV** (juust, köögiviljad, köömned; muna, leib, piim, puder; liha, porgand, kartul; kapsas, pähkel, peet, puuvili).

Lisaülesanne:

Inimeseõpetuse ja loodusõpetuse koostöö: TAI „Toitumine ja liikumine“ õpetajaraamat, [aktiivtöö](#)
[„Uni ja hommikusöök“](#)

Lisamaterjal veebist:

[„Jussi künnipäev ja taldrikureegel“ \(6.47\), katkend taldrikureeglist](#)
[Kasulikud nõuanded tervisliku toitumise kohta toredate muinasjututegelaste abiga](#)
[Taldrikureegel](#)
[„Lihtne 5 tervislikult toituda“ \(0.30\)](#)
[Merilin Kirbits, „Inimese kordamine“](#)

Lisamaterjalid veebis:

[Viie vilja vikerkaare plakat](#)
[Taldrikureegel](#)
[Toidupüramiid](#)

Lisaülesanded:

1. Korraldage vitamiinihommik. Iga laps saab ülesande järgmiseks korraks kaasa võtta (võimaluse korral ja koostöös vanematega) puuvilju ja köögivilju. Et valik tuleks mitmekesisem, võib konkreetsed viljad õpilastel vahel ära jagada (nt üks toob kaks tomatit, teine ühe kurgi, kolmas kaks õuna, neljas tüki kapsast jne). Vitamiinihommikul lõigata viljad tükkideks (võib paluda ka seda juba kodus teha) ning kõik lapsed saavad maitsta.

2. Kodune ülesanne. Igal lapsel võtta kaasa ühe tervisliku toidu (nt salati) retsept ja tutvustada seda teistele.

15. Hügieenireeglid – lk 37–40**Õpitulemused:**

Õpilane

- teab, et hügieenireeglite järgimine on tervist hoidev tegevus.
- oskab lugeda pakendile kantud teavet.
- oskab oma keha eest hoolitseda ja järgida hügieeninõudeid.
- arvestada teiste õpilastega ja täiskasvanutega.

Aruteluteemad:

Miks on puhtus oluline?

Miks peavad toiduained olema sobivaltpakendatud ja õigesti tingimustes säilitatud?

Millistes kohtades on hügieenireeglite täitmine eriti oluline?

Millised on meie kooli hügieenireeglid?

Juhtumianalüüsid:

Õpilased arutlevad, mis on nende arvates toodud lugudes valesti ning kuidas peaksid loo tegelased käituma. Pärast küsimustele vastamist valmistab iga rühm ette lühikese õpetliku näitemängu (kuni 5 min), milles oleks esile toodud õige, kooli kokkuleppeid arvesse võttev tegevus.

Lisaülesanne:

Eelneva arutelu põhjal võib sõnastada reeglid, need üles kirjutada ja panna illustreerituna klassi seinale. (Söömine koolis, hügieenireeglid sportimisel, meie klassi reeglid vms.)

Lisamaterjalid veebist:

[Merilin Kirbits, „Inimese kordamine“ \(Ülesanne „Otsusta, kas lause on tõene või väär“.\)](#)