

Valikaine TERVISEOHUTUS ainekava

I Õppeaine kirjeldus ja maht

Valikaine „Terviseohutus“ koolituse eesmärgiks on noore inimese kujundamine vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline käituma turvaliselt ning kaasa aitama turvalise elukeskkonna loomisele.

- a) Tervisekasvatus põhineb õpilaste tervisega seonduvate teadmiste ja hoiakute ning sotsiaalsete toimetulekuoskuste arendamisel.
- b) Ohutuse valdkonnas õpetatakse käituma ohutult liiklus-, tule-, veeohu ja teiste keskkonnast tulenevate ohtude puhul ning otsima vajaduse korral abi.

Valikaine „Terviseohutus“ tundide jaotumine kooliastmeti on järgmine:

II kooliaste – 1 nädalatund.

III kooliaste – 1 nädalatund.

II Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Koolitusel osalenud noor

- teab hädaabinumbrit, oskab edastada hädaabiteadet ning juhatada abistajatele teed;
- oskab aidata ohtu sattunud inimesi, nii et oleks tagatud iseenda ohutus;
- teab, kuidas tulekahju tekib ja areneb ning tulekahju ennetamise ja kustutamise põhireegleid;
- oskab tulekahju korral käituda ning kasutada esmaseid tulekustutusvahendeid;
- teab suitsuanduri tööpõhimõtet, hooldamist;
- oskab kasutada ohutult lahtist tuld ruumis ja looduses;
- teab veeõnnetuste põhjuseid;
- teab lõhkekehadega kaasnevaid ohte, oskab õigesti käituda lõhkekeha leiul korral;
- teab, et pommiähvarduse tegemine on kuritegu;
- teab, et alkoholi omamise, tarvitamise ja müügiga seotud seadused on loodud inimese tervise ja turvalisuse kaitseks;
- teab alkoholi tarvitamise õiguslikke ja sotsiaalseid tagajärgi;
- oskab ära tunda alkoholist põhjustatud käitumist ning toetada kaaslast nende tarvitamisest tulenevate probleemide ilmnemisel;

- tunneb kodukeemia märgistust, teab elektriga seonduvaid ohte ning märkab looduses varitsevaid riske;
- teab jalakäija ja kaassõitja kohustusi ning õiguseid, käitub vastavalt neile;
- teab ja oskab kasutada turvavarustust;
- teab nõudeid jalgratturile ja mopeedijuhile;
- teab politsei lühinumbrit ja seda, millises olukorras seda kasutada;
- oskab peatada verejooksu;
- tunneb ära ja oskab abistada liigesevigastuse (luumurru) korral;
- oskab pöörata kannatanut püsivasse külili asendisse;
- oskab anda esmaabi põletuse korral;
- teab, kuidas hoida oma vaimset tervist ning märkab abivajajat teiste hulgas;
- teab tervisliku toitumise põhimõtteid;
- tunneb seksuaaltervise erinevaid aspekte.

III Üldpädevuste kujundamise võimalused

Õpimeetodid:

Valikaine läbiviimisel kasutatakse eelkõige parimaid praktikaid ning meetoditest tootsin välja järgnevad:

- Viktoriin.
- Õppefilmide vaatamine koos aruteluga.
- Erinevad praktilised harjutused.
- Võimalusel politseijaoskonna või päästekomando külastused.
- Rühmatööd.
- Plakatite valmistamine, loominguvõistlused.
- Interaktiivsed lahendused.
- Külalisesinejad.
- Ristsõnade lahendamine jne.

IV Õpitulemused ja õppesisu klassiti

4. ja 7. klass, 1 tund nädalas

Õppesisu ja -tegevused	Õpitulemused
Hädaabi kutsumine. Õppekõne läbiviimine.	Noor oskab helistada hädaabinumbriks 112 ja olla sündmuskohal Häirekeskuse kontaktisikuks.
Tuleohutus. Õppefilmide vaatamine, arutelu. Praktilised harjutused Rakvere päästekomandos.	Noor oskab ennetada tuleohtu, tegutseda tulekahju puhkemisel ning oskab kasutada esmaseid tulekustutusvahendeid.
Veeohutus. Õppefilmide vaatamine, arutelu. Praktilised harjutused Rakvere päästekomandos.	Noor teab erinevate veekogudega kaasnevaid ohtusid, oskab märgata hädasolijat vees ning õigesti tegutseda.
Demineerimine. Õppefilmide vaatamine. Demo.	Noor teab, millised võivad välja näha plahvatusohtlikud esemed ning oskab leiu korral käituda.
Liiklusohutus. Loeng. Erinevate helkurite testimine.	Noor oskab ohutult liigelda ning kasutada turvavarustust.
Olmeohutus. Loeng. Rühmatöö, arutelu.	Noor tunneb kodukeemia märgistust, millised on ohtlikud kodukeemia tooted ja ravimid ning ei ava neid. Teab elektriga seonduvaid riske ning märkab looduses varitsevaid ohte.
Esmaabi. Loeng. Praktilised harjutused.	Noor teab esmaabiosutamise ohte ja oskab rakendada peamisi esmaabivõtteid. Annab esmaabi, kui on veendunud, et tal on olemas vajalikud oskused.
Seadusandlus. Loeng. Kaasuse lahendamine. Rakvere politseijaoskonna külastus.	Noor teab oma õigusi ja kohustusi.