Valikaine „Kaitse end ja aita teist“ ainekava

Üldalused

## 1.1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Valikaine toetab põhikooli riikliku õppekava läbiva teema „Tervis ja ohutus“ eesmärkide saavutamist: taotletakse õpilase kujunemist vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline järgima tervislikku eluviisi, käituma turvaliselt ning kaasa aitama tervist edendava turvalise keskkonna kujundamisele.

## 1.2. Õppetegevuse kavandamine ja korraldamine

„Kaitse end ja aita teist“ valikainet õpitakse III kooliastmes. Arvestuslik maht 35 akadeemilist tundi ehk üks õppetund nädalas. Valikainet võib õpetada kohustusliku aineõppe osana, arvestusega, et kõik õpitulemused on saavutatud. Õppetegevust planeeritakse pigem praktilise õppena, mis soovitavalt lõpeb kokkuvõtva laagrina oma kodukohas.

## 1.3. Lõiming teiste õppeainetega

Valikainet on võimalik siduda kõikide õppekavas olevate ainekavade õpitulemuste ja õpisisuga. Ainekavas esitatud veebimaterjalid toetavad üldpädevuste arendamist.

Alljärgnevad lõiminguvõimalused põhinevad III kooliastme kohustuslikel õpitulemustel:

**Loodusained (loodusõpetus, bioloogia, füüsika, keemia)**

* liiklusohutus: erinevate ilmastikutingimuste mõju liikumisele, sõidukite peatumisteekond erinevatel aastaaegadel: kehade liikumine, kiirus, reageerimis- ja peatumisaeg, helkuri peegeldus, kiirus ja mass kehade vastastikmõjus, erinevad liikumisviisid ja nende ohutus;
* tule- ja veeohutus: põlemine, soojuse kandumine, temperatuur, ainete füüsikalised ja keemilised omadused, pihustid ja nende omadused, keemiliste reaktsioonide tunnused, hapnik ja põlemisreaktsioon, happed ja leelised, plahvatusohtlikud ained, veekogude liigid, vee omadused, jää paksuse arvutused, keha hõljumine vee peal;
* ohutu käitumine looduses: keskkonda säästev eluviis; esmaabi: mürgised taimed ja seened, ohutu käitumine kohtumisel metsloomaga, rästiku käitumine looduses ja inimesega kohtumisel, rästikumürgi mõju inimesele, mürgiste putukate käitumine looduses ja inimesega kohtumisel, putukamürgi mõju inimesele;
* elektriohutus: elektrilaeng, elektriväli, juht, isolaator, laetud kehadega seotud nähtused looduses ja tehnikas, elektrivoolu toimed, elektrivool looduses ja tehnikas, vooluring;
* pommiohutus: plahvatusohtlike ainete mõju inimesele ja keskkonnale;
* vaimse tervise kaitse: minapildi kujunemine, suhted grupis, kiusamise ennetamine, stressiga toimetulek;
* elupäästev esmaabi: ained (ainete omadused, segud, mürgistused, meelemürgid ja tervisekaitse); esmaabi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgistuse, palaviku ja valu korral; esmaabi, sh elupäästev esmaabi õnnetusjuhtumite ja traumade korral – kuumakahjustus, teadvusekaotus, südameseiskumine, uppumine;
* asjatundlik abi: erinevad abi saamise võtted ja võimalused

## 1.4. Üldpädevuste saavutamise võimalusi

Õppekava abil on võimalik arendada ja saavutada kõiki üldpädevusi:

1) kultuuri- ja väärtuspädevus – kultuuri- ja väärtusnormid, mis peavad oluliseks ohutut ning vaimset ja füüsilist tervist ja keskkonda säästvat käitumist;

2) sotsiaalne ja kodanikupädevus – vastutustundliku kodaniku kujunemine, kes hoolib iseenda vaimsest ja füüsilisest tervisest ning keskkonna säästlikust kasutamisest, sekkub vajaduse korral;

3) enesemääratluspädevus – suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; enda käitumise analüüsimine erinevates olukordades; ohutult käitumine ja tervislike eluviiside järgimine; suhtlemisprobleemide lahendamine; oskus olla viisakas ja teistega arvestav liikleja;

4) õpipädevus – õpioskuste arendamine mitmekesiste meetodite abil;

5) suhtluspädevus – aktiivne, lugupidav suhtlus ning teadlik infootsing;

6) matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus – tõenduspõhisele teooriale toetumine, matemaatiliste probleemülesannete kasutamine;

7) ettevõtlikkuspädevus – ülesannete kasutamine, mis ärgitavad loovat mõtlemist. Kui otsustatakse ohutusõppe koolilaagri kasuks, on soovitatav anda õpilastele korraldamise vastutus;

8) digipädevus – turvaline käitumine veebikeskkondades, teadlikkus digikeskkonna ohtudest, enda privaatsuse ja digitaalse identiteedi kaitsmine digikeskkonnas, probleemilahenduseks sobiva digivahendi kasutamine, digivahendite kasutamine õppes, igapäevaelu moraali- ja väärtuspõhimõtete ülekandmine digikeskkonda.

## 1.5. Seos läbivate teemadega

Käesolev õppekava seondub riikliku õppekava läbivate teemadega:

1) elukestev õpe ja karjääri planeerimine – ohutusala valdkonna ametitega tutvumine;

2) keskkond ja jätkusuutlik areng – kestliku arengu põhimõtete ning keskkonda säästva käitumise väärtustamine;

3) kodanikualgatus ja ettevõtlikkus – vastutustundliku kodaniku kujunemine, kes väärtustab iseenda vaimset ja füüsilist tervist ning keskkonda säästvat käitumist;

4) kultuuriline identiteet – ohutusala valdkonna tegevuste seostamine kultuurimäluga, ohutut käitumist väärtustava identiteedi kujundamine;

5) teabekeskkond – vastutustundliku infotarbimise ja teaduspõhise maailmavaate väärtustamine;

6) tehnoloogia ja innovatsioon – vastutustundlik tehnoloogia kasutamine ning käitumine veebikeskkondades;

7) tervis ja ohutus – valikaine toetab otseselt tervise ja ohutuse läbiva teema kõikide põhimõtete rakendamist ~~koolis~~: õpilase kujunemist vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline järgima tervislikku eluviisi, käituma turvaliselt ning kaasa aitama tervist edendava turvalise keskkonna kujundamisele;

8) väärtused ja kõlblus – turvalisust, ohutust ja keskkonna jätkusuutlikkust hoidva maailmavaate kujundamine.

## 1.6. Hindamine

Hindamisel kasutatakse põhikooli riiklikus õppekavas kirjeldatud kujundava hindamise põhimõtteid. Valikainet võib hinnata nii eristavalt kui ka mitteeristavalt. Kokkuvõtva hindamise otsustab kool ning kord on kinnitatud kooli õppekavas.

Tagasisidet tuleb kindlasti anda ~~ka~~ hoiakutele, et õpilasel kujuneks ohutut, ennast ja keskkonda säästvat käitumist väärtustav maailmapilt.

Kontrollimisel ja hindamisel võetakse arvesse:

* omandatud teadmiste ulatust ja õigsust (lähtuvalt õpitulemustest ning praktilisest tegevusest),
* oskuste taset,
* esituse täpsust ja loogilisust,
* iseseisvust ja loovust teadmiste ja oskuste rakendamisel,
* suutlikkust oma teadmisi ja oskusi kirjalikult ja suuliselt väljendada
* praktiliste tööde teostamise protsessi ja tulemust.

Järelduste tegemisel arvestatakse õpilaste teadmiste ja oskuste arengut, teadmiste asetamist konteksti. Hinnanguid võib anda hoiakutele nt huvitatus, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine jmt.

## 1.7. Õppekeskkond

Teoreetilise infoedastamise kõrval on väga oluline praktiline õpe, sh aktiivõpe. Õpilasele tuleb luua võimalused, kus ta saab iseenda ja kaasõpilaste käitumist analüüsida ohuolukorra simulatsioonis (nt rollimängus, praktilises harjutuses vms). Õppe läbiviimiseks on otstarbekas kasutada praktilist õpet („käed külge“ harjutused, õppekäigud, vaatlused jmt). Õppe mitmekesistamiseks on soovitatav teha koostööd piirkonna ohutusvaldkonna spetsialistidega ja/või vabatahtlikega: päästjad, politseinikud, kaitseliitlased, vetelpääste, tervishoiutöötajad jt. Soovitatav on korraldada pärast valikaine läbimist koolis ohutusõppe laager.

Läbivalt on oluline jälgida, et kogu käsitletav info on usaldusväärne ja teaduspõhine, mh info, mida õpilased omal algatusel esitavad. Alati on oluline kontrollida info algallikate usaldusväärsust.

# Õpisisu ja õpitulemused

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Teema  | Peamised mõisted/teemad  | Õpisisu  | Õpitulemused | Lõiming  | Hindamine  |
| KÜBERTURVALISUSDIGITURVALISUS | SUHTLUS JA KOOSTÖÖ DIGIKESKKONNAS* Suhtlemine digitehnoloogia abil
* Andmete, info ja digisisu jagamine
* Koostöö digikeskkonnas
* Viisakas käitumine digikeskkonnas

DIGITURVALISUS* Digiseadmete kaitse
* Isikuandmete ja privaatsuse kaitse
* Tervise ja heaolu kaitse
 | * Käitumisreeglid internetis;
* tarkvara turvalisust ja isiklikku ohutust suurendavad meetmed, näiteks salasõna valik, pahatahtlik käitumine internetis;
* abi otsimine küberkiusamise korral;
* internetist saadud info usaldusväärsuse hindamine.
 | 1. teab, mis on küberkiusamine, näiteks solvamine, laimamine, mõnitamine,

ignoreerimine, identiteedivargus, küberkiusamine1. teab, kuhu ja kelle poole pöörduda küberturvalisusega seotud küsimuste korral;
2. kirjeldab turvalist käitumist Internetis (nt internetitutvuste usaldusväärsus;

ei ava faile, mille omanik ei ole teada; netilehekülgede ja nende sisu usaldusväärsus; ei jaga paroole mitte kellegagi; turvaline parool jne);1. teab, milliseid reegleid on vaja järgida turvaliseks ja viisakaks suhtlemiseks internetis;
2. teab mõnda võtet, mille abil eristada tõest infot väärast.
 | Käsitletavad teemad lähtuvad õppija digipädevusmudelist https://digipadevus.ee/oppija-digipadevusmudel/Keeleõpetus: Teksti loomine eesti- ja võõrkeeles. Tekstitianalüüs: vaenule õhutav kõne eristamine Sotsiaalained: Allikakriitilisuse ülesanded  | Õpilane analüüsib ja võrdleb meediatekstetuues näiteid korrektses- ja ebakorrektses keeles tekstidest. Oskab luua omale isiklikku ohutust tagavad salasasõnad jmt. Õpilane võrdleb ja toob näiteid enda rolli kohta, mis suurendab turvalisust enda ja oma lähikondlaste suhtes. Õpilane võrdleb ja toob näiteid lihtsamatest tõese ja väära info tekstidest.  |
| LIIKLUSOHUTUS | LIIKLUSALASED MÕISTED JA SEADUSANDLUSJalakäijaliikurvahendidliikurvahendi juht TURVALISUST TAGAVAD REEGLID: turvalisust suurendavad vahendid turvaline liiklemine  | * liiklusreeglid,
* turvalisust suurendavad vahendid liikluses erinevate liikumisviiside puhul (sh kergliikurid: elektrilised liikurid, tõukerattad jm) ja nende ohutu kasutamine: kiiver, peatugi, helkur, turvavöö;
* seadusega kehtestatud nõuded sõiduvahenditele: tuled, pidurid, helkurid, signaal jm;
* mitmekesised (säästlikud) liikumisviisid, riskeeriv käitumine liiklused (liiklusriskide hindamine, kaitslik käitumine)
 | 1. mõistab liikluses turva- ja ohutust suurendavate vahendite vajalikkust ning kasutab neid igapäevaselt liigeldes;
2. eristab ohutut liikluskäitumist ohtlikust, sh raudteel, eelistab käituda ohutult;
3. austab liikluses kaasliiklejaid ja on viisakas, järgib liiklusreegleid;
4. tunneb liiklusreegleid ja -märke liikleja erinevatest rollidest lähtuvalt;
5. oskab end kehtestada, sekkuda ja keelduda grupiliiklusohtlikule käitumisele ahvatleva surve korral.
 | Sotsiaalained: Inimeseõpetus: rühma kuulumine ja rühmas suhtlemise olulisus enda ja teiste turvalisuse tagamiseks Loodusained: Liikumine ja kiirus  | Kirjeldab ja demonstreerib ohutut liikluskäitumist argiolukorrastoob näiteid ja analüüsib võimalikke liiklusohtlikke olukordi demonstreerib õpiolukorras toimetulekut eakaaslaste survega ennast ja teisi ohtu seadvates olukordades  |
| TULEOHUTUS | Tulekahjutekkepõhjused Tulekahju ohumärgid tulekahjusignalisatsiooni märguanneAvastamisseadmedTulekustutusvahendidHäirekeskus 112evakuatsioon | **Tulekahjude peamised tekkepõhjused**inimtekkelised hooletus, nt lahtise tule kasutamisel, suitsetamisel, toidu valmistamisel, grillimisel ja lõkke tegemisel, küttekollete ja elektriseadmete kasutamisel, aga ka elektrisüsteemi rikked ja looduslikud- isesüttimine (nt suurtes silo- või turbakuhjades), äike. **Tulekahjude esmased avastamine ja avastamisseadmed** leek ja/või hõõguv põleminesuits ja/või suitsuhaisjärsk temperatuuritõusSuitsuandur, vinguandur, ATS seade**Esmased tulekustutusvahendid**Tulekustutid ja tulekustutusvaip on peamised esmased tulekustutusvahendid, mida peaks iga inimene oskama kasutada.**Käitumine tulekahju korral** | 1. nimetab tulekahjude enamlevinud tekkepõhjuseid ja teab nende ennetamise meetmeid, julgeb puuduste korral täiskasvanu tähelepanu juhtida;
2. teab tulekahju arengu kiirust ja mõistab, et tulekahju levikut on võimalik takistada;
3. teab tule ja kuumuse mõju inimesele;
4. mõistab suitsuanduri ja vingugaasianduri olulisust tulekahju avastamisel;
5. oskab kasutada esmaseid tulekustutusvahendeid ja teab nende kasutamise erisusi erinevates olukordades;
6. tunneb ära evakuatsioonimärguande koolis ja ühiskondlikes hoonetes ning oskab evakueeruda vastavalt olukorrale (ka kodust);
7. teab lahtise tule kasutamise ohtusid looduses ja oskab neid vältida.
 | Loodusained: Ainete ja materjalide omaduste (värvus, tihedus, sulamis- ja keemistemperatuur, soojusjuhtivus) õpilastele igapäevaelust tuttavad ained (nt toiduõli, raud ja suhkur) eristamineSoojusülekande liigid Maastiku, asupaiga kirjeldamine suuliselt ja kirjalikult plaanil.  | Valib sobiva või koostab lihtsama selgituse tuleohutusega seotud nähtuse või protsessi kohta, tuues välja põhjustagajärg seose.Oskab õpisituatsioonis kutsuda abi ja selgitada oma asukohta Oskab õpisituatsioonis evakueeruda  |
| VEEOHUTUS | VeeõnnetusedVeesõidukidPäästerõngas, päästevest, paukvestAbistamine veeõnnetuse korralAbistamine jäältAvalike randade teadetetahvelValvega rand | Veeohutuse õppematerjalid hõlmavad järgmisi teemasid:* erinevat tüüpi veekogude ohud ja inimese võetud riskid (võimete ülehindamine, vettehüpped, lihaskramp, alkohol);
* supluskoha valikul ohutuskriteeriumite järgimine;
* veesõidukitega liiklemise ohutus;
* erinevad päästevestide tüübid.

**Veekogude tüübid**Selleks, et veekogu ääres ohutult aega veeta, on oluline teada erinevate veekogude iseloomulikke omadusi.Lisainfo: <https://veeohutus.ee/suvi/tunne-erinevaid-veekogusid/> **Veeõnnetuste levinumad põhjused**Uppumissurmade peamised põhjused on puudulik ujumisoskus, järelevalveta lapsed, alkoholijoove ujuma minnes, vettehüpped, kehv tervislik seisund, ujumine juhuslike vee peal kandvate esemetega, veesõidukiga sõites eeskirjade rikkumine, enesetapud. Lisainfo: <https://veeohutus.ee/suvi/uppumissurmade-pohjused/> **Võimalikult ohutu supluskoha valik, ujumine, sh vettehüpped ja kalastamine**Sobilik supluskoht:<https://veeohutus.ee/suvi/vali-avalik-valvega-rand/> Ohud ujumisel: <https://veeohutus.ee/suvi/ohud-ujumisel/> Ohud kalastamisel: <https://veeohutus.ee/suvi/ohud-kalastamisel/> Ohtlikud vettehüpped: <https://veeohutus.ee/suvi/vettehupped-on-ohtlikud/> **Ohutus veesõidukiga sõitmisel**<https://veeohutus.ee/suvi/paastevesti-kandmine/><https://veeohutus.ee/suvi/blog/category/paastevesti-liigid/> <https://veeohutus.ee/suvi/veeohutus-paadisoidul/>  | 1. teab enamlevinud veeõnnetuste põhjusi erinevatel aastaaegadel, nimetab veeõnnetuste ennetamise meetmeid ja käitub vees vastutustundlikult nii üksi kui ka grupis;
2. tunneb erinevat liiki päästeveste ning mõistab veesõidukiga sõites päästevesti kandmise vajalikkust;
3. oskab valida endale sobivat päästevesti, seda korrektselt selga panna ja teab sellel paiknevate abivahendite asukohta. Mõistab, miks vaid õiges kaalukategoorias ja korralikult kinnitatud vest päästab;
4. tunneb enamlevinud päästevahendeid (päästerõngas, viskeliin, jäänaasklid, päästevest) ja kirjeldab nende kasutamist ennast ohtu seadmata;
5. analüüsib, mis põhjusel on valvega rannas heisatud punane, kollane, roheline või lilla lipp;
6. tunneb ära uppuva või vees abi vajava inimese;
7. kirjeldab, kuidas käituda, märgates uppumisohus inimest;
8. selgitab, miks ja mismoodi tuleb hinnata iseenda võimeid uppumisohus inimese päästmiseks, et ei satuks teist päästes ise uppumisohtu.
 | Loodusained: Maastiku, asupaiga kirjeldamine suuliselt ja kirjalikult plaanil. | selgitab maastikul asupaika, kannab objektid plaanile leppemärkidega, mõõdab vahemaad ja määrab suunad |
| ELANIKE HÄDAOLUKORRAKS VALMISOLEK  | Hädaolukord ohusireenidKriisKriisivaruElutähtsad teenusedVarjumineEvakueerumine | * erinevad rahuaja hädaolukorrad (elektrikatkestus, üleujutus, torm, laiaulatuslik ohtlik reostus jne);
* varjend, varjumiskoht ja kogunemiskoht;
* kodukoha varjendid ja varjumiskohad;
* kriisiolukordadeks valmistumine kodustes tingimustes;
* ohusireenid, evakuatsiooni juhtnööride järgimine.
 | 1. nimetab, millised hädaolukorrad võivad Eestit ja Eesti elanikkonda ohustada ning teab ka oma kodukoha riske;
2. teab, missugused ohud varitsevad elanikkonda, kui ulatuslik elektrikatkestus on kestnud päevi, ning analüüsib oma perekonna valmisolekut ulatusliku elektrikatkestuse korral;
3. nimetab toiduaineid ja esemeid, mis sobivad koduseks hädaolukorra varuks (toit, vesi, ravimid, sularaha jmt);
4. selgitab, mis on elutähtsad teenused ning kuidas valmistada ennast ette elutähtsate teenuste katkestuseks (nt elekter, side, küte, vesi);
5. nimetab olukordi, millal võib tekkida vajadus evakueerumiseks;
6. selgitab, mis juhtudel tuleks varjuda ning missugused on varjumise põhimõtted;
7. teab avaliku varjumiskoha märgistust;
8. teab, milliseid infoallikaid hädaolukorras kasutada ja mõistab kriitilise mõtlemise olulisust;
9. teab, mis juhtudel kasutatakse ohusireene ja kuidas siis käituda.
 | Seostub II kooliastmes loodusõpetuses õpituga Põhjavee kujunemine, ning kaitsmise vajadus; joogivee saamise võimalused, vee-, kanalisatsiooni- või energiasüsteemide toimimine koduasulas; | Praktilised ülesanded kriisipaki pakkimine, Evakueerumine. Järgib juhiseid ja tegutseb vastavalt.  |
| ELEKTRIOHUTUS | elektriohu märgistuselektrist põhjustatud tulekahju | * Ohtlikud elektrilised olmetarvikud – juhtme isolatsioon rebitud või väänatud, seadmetel on põlemisjäljed, korpus katki.
 | 1. teab peamisi elektriohutuse põhimõtteid nii kodus kui ka looduses;
2. oskab tuvastada vigaseid ja kahjustatud elektrijuhtmeid ja -seadmeid, mille kasutamine on ohtlik;
3. teab elektriohu märgistust;
4. teab, kuidas lülitada välja elektrit oma kodus, sh koduses elektrikilbis;
5. oskab elektriõnnetuse (elektrilöök, elektrilühis ja sellest põhjustatud tulekahju) ja pikaajalise elektrikatkestuse korral asjatundlikult tegutseda.
6. teab, kuidas säästa elektrit.
 | Loodusained: Energia ja energia muundumineEnergia peamised liigid on: mehaaniline (liikumine), soojus- ja elektrienergia, keemiline energia. Igapäevaelulised näited energia salvestamine, energia kandumine ühelt kehalt teisele energia muundumine ühest liigist teise n elektrienergia muundumine liikumisenergiaks | Toob igapäevaelulisi näiteid elektriga seotud ohuolukordadest Tunneb tavakasutuses olevaid elektrimärgiseid ja kirjeldab ohtu vältiva käitumise peamisi tegevusi.  |
| ASJATUNDLIK ABI | Abivajaja märkamineEnese ohutuse hindaminePositsioneerimineNõuandetelefonid1247-riigiinfo16662-mürgistusinfo1220-perearsti nõuandetelefon (tasuline)1343-elektrilevi | * evakuatsiooni juhtnööride järgimine;
* hädaabinumbrile helistamine;
* abikutsungis kõige asjakohasema info edastamine;
* asukoha telefonis positsioneerimine.
 | 1. teab, millal ja mis küsimustes otsida abi erinevate riiklike infoliinide vahendusel, sh 1247, 16662, 1220, 1343;
2. oskab ohuolukorras anda Häirekeskusele liinil 112 asjatundlikult infot, sealhulgas end telefoniga positsioneerida.
 | Teema põhineb varasemate kooliastmete loodusõpetuse ja inimeseõpetuse teadmistel  | Koostab erinevate riiklike infoliinide nimistPositsioneerib end õpiolukorras erinevates kohtades. |
| KÄITUMINE PLAHVATUSOHTLIKU ESEMEGA JA OHTLIKE KEMIKAALIDEGA | LõhkekehaPürotehnikaKemikaalide ohumärgistus | * erinevad lõhkekehad, pürotehnilised vahendid;
* kemikaalid ja nendest tulenevaid ohud (nt on sageli metallist ning kuju võib meenutada pudelit, taldrikut, konservikarpi, piduriketast, käbi vms; tundmatu ese, mille küljes on juhtmed; lõhkeaine võib meenutada seepi, plastiliini vms);
* plahvatuse mõju ümbritsevale keskkonnale ja inimesele, pürotehnilise toote või ohtliku kemikaali väärkasutusest saadud vigastused.
 | 1. nimetab erinevaid lõhkekehasid ja nendest tulenevaid ohte ning mõistab, kuidas käituda (plahvatus)ohtliku eseme leidmisel;
2. oskab looduses leitud ohtlikku eset märgata ja märgistada;
3. teab, millist mõju avaldab inimesele ja ümbritsevale keskkonnale lõhkematerjali või lõhkekeha plahvatusega kaasnev rõhumuutus, lööklaine, kõrge temperatuur ja killud;
4. teab, milliseid ohtlikke kemikaale kasutatakse tavapäraselt koduses majapidamises, tunneb nende ohumärgistust;
5. Teab, missugused tagajärjed võivad kaasneda pürotehnilise toote või kodukeemia vale käsitlemisega.
 | Loodusained: Puhtad ained ja segud, materjalid ja lahused.Füüsikalised, keemilised ja bioloogilised nähtused.Keemilise reaktsiooni tunnuste uurimine igapäevaseid aineid kasutadesTehnoloogiaõpetus: erinevate mõõteriistadega tutvumine ja võimalusel kasutamine, katsevahendite valmistamine | Õpiolukorras kirjeldab ja demonstreerib ohuolukorras käitumist: teavitamine, märgistamine, oma ohutuse tagaminetavapärases kodukasutusesolevate ainete ohumärgistuse tundmine |
| OHUTU KÄITUMINE LOODUSES | Liikumine loodusesLiikumispiirangud kaitsealadelLoodushoiu põhimõttedAastaajaline rütm loodusesMetslooma abitu seisundMürgised liigidLooduse terviklik toimimine | 1. Liikumine ja käitumine looduses 2. Kohtumine metsloomaga3. Looduse terviklik toimimine ja mürgised liigid Eesti looduses | 1. Oskab looduses liikuda ja käituda ennast, teisi inimesi ja elusolendeid ohustamata. Tuleb toime võimalike ohuolukordadega, sh eksimisel.2. Oskab käituda kohtumisel metsloomaga, sh olukorras, kus metsloom on sattunud abitusse seisundisse.3. Tunneb levinumaid mürgiseid taime-, looma- ja seeneliike Eesti looduses ning oskab mürgistuse korral tegutseda. 4. Oskab kirjeldada looduse terviklikku toimimist, mõistab ja väärtustab liigi-rikkuse rolli jätkusuutlikkuse tagamisel. | Teema põhineb varasemate kooliastmete loodusõpetuse teadmistel ja on otseselt seotud samal ajal õpetatava loodusõpetuse teemaga „Inimene uurib loodustÜhtib 6. klassi teemadega „Mets elukeskkonnana“, „Elukeskkonnad Eestis“ ning „Loodus- ja keskkonnakaitse Eestis“.Bioloogia:  loodusvaatlused, elusorganismide vaatlemine, kirjeldamine, loendamine ja mõõtmineÕppekäigud loodusesse; märkab erinevaid organisme ja nende eluavaldusi, õppekäigud loodusesse mille eesmärgiks on märgata erinevaid organisme ja nende eluavaldusi, seostada looduslikke objekte; liikide vaatlemine, määrajate kasutamine, Sotsiaalained: Inimeseõpetus 6.klass toitumine, toiduohutus  | Kirjeldab õpiolukorras ohutut käitumist vabas loodusesKirjeldab õpiolukorras käitumist mürgistuse puhulLoob lihtsama määramistabeliEesti looduses leiduvate mürgiste taime-, looma- ja seeneliikide kohta  |
| VAIMSE TERVISE KAITSE | Psühholoogiline mõjuEneseabi nõuandeliinid  | * vaimse tervise probleemid võimalikud põhjused/mõjutajad ning sümptomid (nii endal kui sõbra);
* mida saab oma vaimse tervise toetamiseks teha;
* vaimse tervise häbimärgistamise mõju;
* kuidas alustada sõbraga vestlust vaimse tervise teemal;
* kust saada lisatuge enda või sõbra vaimse tervise mure korral.
 | 1. oskab märgata enda või sõbra/kaaslase puhul vaimse tervise väljakutsetele viitavaid sümptomeid, näiteks meeleolu langus, suurenenud ärevus, liigne stress jms;
2. oskab kasutada mõnda endale meelepärast eneseabivõtet;
3. teab, kust leida endale ja sõbrale/kaaslasele vaimse tervise abi.
 | Teema ühtib inimeseõpetuse teemaga : Turvalisus, tervise- ja riskikäitumine. | Analüüsib vabas vormis oma oskuseid ja hoiakuid, mis toetavad tema heaolu ja tervisekäitumist isiklikul ja ühiskonna tasandilKirjeldab suuliselt või kirjalikult mõnd eneseabivõtet. Leiab vaimse tervise abi pakkuvate organisatsioonide kodulehti, telefoninumbreid.  |
| FÜÜSILINE ESMAABI | Traumaverejookspõletusliigesevigastuslooma- ja putukahammustused | Turvaline käitumine, abivajaja märkamine, abi kutsumineTraumade liigitus ja esmaabi* verejooksud, lühikirjeldus erinevate verejooksude liikide kohta (ninaverejooks, venoosne, arteriaalne), verejooksu tagajärjed inimese organismile. Praktiline tegevus: erinevate verejooksude peatamise võtted (rõhkside, jäseme liigutamine või mitte liigutamine, külma vajalikkus verejooksu peatamisel). Kannatanu abistamine käepäraste vahenditega. Eneseohutus. Video;
* Põletus ja selle põhjused (tuli, päike, kuumad pinnad, aur, kemikaalid jne). Põletuste astmed. Põletushaavale sideme tegemine, esmaabi. Milliste põletuste puhul pöörduda kindlasti arstiabi saamiseks või kutsuda kiirabi (põletuse osakaal kehapinnast ja selle ohtlikkus).
* liigesevigastused ja nende liigid: nihestus, nikastus, põrutus, luumurd. Mida esmaabi etapis saab ja mida ei tohi teha. KKK-printsiip: kompressioon, külm, kõrgemale. Hüppeliigese jm painduvate liigeste sidumine (praktiline tegevus). Käe toestamine kolmnurkrätikuga (praktika);
* teadvusekaotus, sh lühiajaline teadvusekaotus (minestamine): miks tekib, mis organismis toimub ja puudu on, kuidas aidata. Püsiv küliliasend, praktika. Hingamise kontrolli näitamine;
* Loomahammustus: allergilise reaktsioon, kiirabi kutsumine; kas maohammustus on eluohtlik ning kuidas käituda (ka siis, kui oled üksi). Müüdid (mürgi väljaimemine). Ennetus (metsas pika säärega jalanõud, purgijoogid suvel).

**Esmaabipädevus**Esmaabipädevus koosneb neljast olulisest komponendist: valmidus, ennetamine, äratundmine, tegutsemine. | 1. oskab märgata ja kirjeldada erinevaid ohuolukordasid, mille tagajärjeks võib olla trauma või tervisekahjustus;
2. oskab analüüsida enda käitumist õnnetuste ärahoidmiseks;
3. oskab kirjeldada erinevaid verejooksu liike, on omandanud praktilised võtted verejooksude peatamiseks;
4. oskab kirjeldada erinevaid põletuste liike, teab, kuidas kannatanut abistada;
5. oskab nimetada liigesevigastuste jagunemist, teab nende tekkimise eripärasid ning oskab kasutada esmaabivõtteid vigastuse tekkimisel;
6. oskab anda esmaabi putuka- ja maohammustuse korral;

teab, mis põhjustel võib tekkida teadvusekaotus, on omandanud praktilised võtted erinevate teadvusekaotuste korral abistamiseks. | Seostub II kooliastmes õpituga:Loodusõpetus: inimese elundkondade tähtsamad elundid, nende ülesanded ja talitlus. Inimeseõpetus : ohutu käitumine looduses | Praktiline tegevus: Annab õpiolukorras esmaabi vastavalt etteantud õpitud olukorrale.Kutsub õpiolukorras abi, kirjeldab olukorda, asukohta, käitub vastavalt juhistele.  |

## 2.2. Õppematerjalid ja täiendav sisu

### 2.2.1. Üldised õppematerjalid

„Kaitse end ja aita teist“ tasuta õppematerjal on leitav õppematerjalide keskkonnas Opiq:

Eesti keeles: <https://www.opiq.ee/Kit/Details/316>

Vene keeles: <https://www.opiq.ee/Kit/Details/317>

### 2.2.2. Küberturvalisus

Digipädevusmudel: https://digipadevus.ee/

Küberturvalisuse ja infosõja teemaline veebileht kooliealistele
<https://www.targaltinternetis.ee/>
Küberturvalisusega seotud materjalid ja teemaviited:
<https://www.politsei.ee/et/juhend/ennetusalased-materjalid/kuberturvalisus>
<https://www.targaltinternetis.ee/uudised/2020/03/10-nippi-uudiste-toesuse-hindamiseks/>
<https://www.targaltinternetis.ee/opetajatele/>
<https://www.targaltinternetis.ee/lapsevanematele/nouanded/>
<https://www.targaltinternetis.ee/uudised/2022/03/materjale-opetajatele-kuberturvalisus-ja-infosoda/>
<https://www.opiq.ee/kit/316/chapter/18998>
<https://www.opiq.ee/kit/316/chapter/18999>
<https://www.opiq.ee/kit/316/chapter/19000><https://eelmine.e-koolikott.ee/kogumik/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat>

### 2.2.3. Liiklusohutus

Info liiklusreeglite ja liikumisviiside kohta, testid jms materjalid: <https://www.liikluskasvatus.ee/et/lapsele-ja-noorele>

Ohutusteemaline õpetajaraamat III kooliastme õpitulemused, ülesanded: <https://www.liikluskasvatus.ee/et/opetajale/1/ohutusteemaline-opetajaraamat/iii-kooliaste>

Võimalikud loovtööde teemad: <https://www.liikluskasvatus.ee/et/opetajale/2/uldhariduskool/iii-kooliaste/loovtoode-teemad>

Õppevahend „Liiklus ja füüsika“: <https://www.liikluskasvatus.ee/et/opetajale/2/uldhariduskool/iii-kooliaste/liiklus-ja-fuusika>

Koolitee ohutus: <https://www.liikluskasvatus.ee/et/opetajale/2/uldhariduskool/iii-kooliaste/koolitee-kaardistamine>

Õppematerjal mopeedide teemal: <https://www.liikluskasvatus.ee/et/opetajale/2/uldhariduskool/ii-kooliaste/mopeediope>

Transpordiameti YouTube’i-kanal, statistika- ja õppevideod: <https://www.youtube.com/c/EestiTranspordiamet/playlists>

Mitmesugused teavitusmaterjalid ja õppevahendid Transpordiameti tellimiskeskusest: <https://www.liikluskasvatus.ee/et/tellimiskeskus>

### 2.2.4. Tuleohutus

**Tulekahjude peamised tekkepõhjused**

Tulekahjude peamine tekkepõhjus on hooletus, nt lahtise tule kasutamisel, suitsetamisel, toidu valmistamisel, grillimisel ja lõkke tegemisel, küttekollete ja elektriseadmete kasutamisel, aga ka elektrisüsteemi rikked, isesüttimine (nt suurtes silo- või turbakuhjades), äike. Inimese surmaga lõppenud hoonetulekahjude puhul on umbes pooltel juhtudel tulekahju tekkepõhjuseks alkoholijoobes hooletu suitsetamine (nt suitsuga magama jäämine).

Lisainfo:

<https://kodutuleohutuks.ee/category/esilehe-kampaaniad/peamised-tulekahju-tekkepohjused/>

<https://kodutuleohutuks.ee/kuttekollete-hooldus/>

<https://kodutuleohutuks.ee/korstnapuhkimine/>

<https://kodutuleohutuks.ee/esilehe-kampaaniad/peamised-tulekahju-tekkepohjused/grillimine-lokke-tegemine-kuunlad/>

**Tulekahjude esmased avastamisseadmed**

Tulekahju areneb eluohtlikuks juba 5 minutiga. Ainus, mis tulekahju õigel ajal avastada aitab, on töökorras ja õigesti paigaldatud suitsuandur.

Alates 2009. aastast on suitsuandur kohustuslik kõikides eluruumides. See tähendab, et igas kodus peab olema vähemalt 1 töökorras suitsuandur.

2018. aastast on Eestis kohustuslik paigaldada vingugaasiandur kõikidesse eluruumidesse, milles asub korstnaga ühendatud gaasiseade – eelkõige gaasil töötav veesoojendi ja katel. Alates 1. jaanuarist 2022 on vingugaasiandur kohustuslik ka siis, kui hoones (nii kodud kui ka muud hooned) on tahkekütteseadmed, mis võivad ohtlikku vingugaasi tekitada – puuküttel ahi, kamin, pliit, katel vms.

Lisainfo:

<https://kodutuleohutuks.ee/category/suitsuandur/>

<https://www.vingugaas.ee/#vingugaasiandur> ning <https://kodutuleohutuks.ee/vingugaasiandur-2/>

**Esmased tulekustutusvahendid**

Tulekustutid ja tulekustutusvaip on peamised esmased tulekustutusvahendid, mida peaks iga inimene oskama kasutada.

Siiski tuleb tulekahju korral asuda seda kustutama vaid juhul, kui ollakse eelnevalt hinnanud tegevuse ohutust ja enda võimekust. Tuld tohib kustutada ainult seni, kuni see on võimalik, põhjustamata ohtu kustutaja enda elule ja tervisele.

Lisainfo:

<https://kodutuleohutuks.ee/tulekustuti/tulekustuti-kasutamine/> ning <https://kodutuleohutuks.ee/tulekustutusvaip/> lisaks ka: <https://kodutuleohutuks.ee/tulekustuti-ja-tulekustutusvaiba-kasutamine/>

<https://kodutuleohutuks.ee/hoonetulekahjude-valtimine/>

**Käitumine tulekahju korral**

Igas hoones peavad olema piisavalt avarad ja liikumiseks ohutud evakuatsiooniteed. Tulekahju või muu õnnetusjuhtumi korral saavad inimesed nende kaudu ruttu ja ohutult välja. Võimaluse korral tuleb väljumiseks kasutada alati just märgistatud evakuatsiooniteid, sest need on kõige turvalisemad.

Lisainfo:

<https://kodutuleohutuks.ee/kaitumine-tulekahju-korral/> <https://kodutuleohutuks.ee/helistamine-hadaabinumbrile/>

**Tuleohutuse, veeohutuse, plahvatusohutuse ja elanike hädaolukorraks valmisoleku
e-koolitus lastele iseseisvaks lahendamiseks**

Eesti keeles: <https://www.opiq.ee/Kit/Details/316>

Vene keeles: <https://www.opiq.ee/Kit/Details/317>

**Tuleohutusalane videomaterjal lastega vaatamiseks eesti ja vene keeles**

<https://www.rescue.ee/et/juhend/taeiskasvanutele/tuleohutuse-videoklipid>

**Tuleohutusalane infomaterjal**

<https://www.rescue.ee/et/juhend/taeiskasvanutele>

<https://www.rescue.ee/files/2020-12/evakuatsioon-a65voldik-est-print.pdf?371db30dba>

### 2.2.5. Veeohutus

**Veekogude tüübid**

Selleks, et veekogu ääres ohutult aega veeta, on oluline teada erinevate veekogude iseloomulikke omadusi.

Lisainfo: <https://veeohutus.ee/suvi/tunne-erinevaid-veekogusid/>

**Veeõnnetuste levinumad põhjused**

Uppumissurmade peamised põhjused on puudulik ujumisoskus, järelevalveta lapsed, alkoholijoove ujuma minnes, vettehüpped, kehv tervislik seisund, ujumine juhuslike vee peal kandvate esemetega, veesõidukiga sõites eeskirjade rikkumine, enesetapud.

Lisainfo: <https://veeohutus.ee/suvi/uppumissurmade-pohjused/>

**Võimalikult ohutu supluskoha valik, ujumine, sh vettehüpped ja kalastamine**

Sobilik supluskoht:<https://veeohutus.ee/suvi/vali-avalik-valvega-rand/>

Ohud ujumisel: <https://veeohutus.ee/suvi/ohud-ujumisel/>

Ohud kalastamisel: <https://veeohutus.ee/suvi/ohud-kalastamisel/>

Ohtlikud vettehüpped: <https://veeohutus.ee/suvi/vettehupped-on-ohtlikud/>

**Ohutus veesõidukiga sõitmisel**

<https://veeohutus.ee/suvi/paastevesti-kandmine/>

<https://veeohutus.ee/suvi/blog/category/paastevesti-liigid/>

<https://veeohutus.ee/suvi/veeohutus-paadisoidul/>

**Veeohutusalased veebi- ja infolehed nii eesti kui ka vene keeles**

[www.veeohutus.ee](http://www.veeohutus.ee)

<https://www.rescue.ee/et/juhend/taeiskasvanutele/veeohutus>

**Veeohutusalane videomaterjal lastega vaatamiseks nii eesti kui vene keeles**

<https://www.rescue.ee/et/juhend/taeiskasvanutele/veeohutuse-videoklipid>

**Tuleohutuse, veeohutuse, plahvatusohutuse ja elanike hädaolukorraks valmisoleku
e-koolitus lastele iseseisvaks lahendamiseks:**

Eesti keeles: <https://www.opiq.ee/Kit/Details/316>

Vene keeles: <https://www.opiq.ee/Kit/Details/317>

### 2.2.6. Elanike hädaolukorraks valmisolek

Hädaolukord on sündmus või sündmuste ahel, mis ohustab paljude inimeste elu või tervist, põhjustab suure varalise kahju, suure keskkonnakahju või tõsiseid ja ulatuslikke häireid elutähtsa teenuse toimepidevuses ning mille lahendamiseks on vaja mitme asutuse või nende kaasatud isikute kiire kooskõlastatud tegevus.

Võimalikud hädaolukorrad:

* päästesündmus – tulekahjust, plahvatusest, varingust, transpordiõnnetusest, keskkonnareostusest, looduslikest põhjustest või muust sarnasest sündmusest tekkinud olukord maismaal ja siseveekogul, mis ohustab inimese elu, tervist, vara või keskkonda;
* politseisündmus – massilisest korratusest, põgenike massilisest sisserändest, massilisest piiririkkumisest, rünnakust objektile, objekti hõivamisest või muust politsei pädevusse kuuluvast sündmusest tekkinud olukord maismaal, merel või piiriveekogul, mis ohustab inimese elu, tervist, vara või keskkonda;
* küberintsident – arvutivõrgus toimuv turvaintsident, mis põhjustab kõrvalekaldeid küberruumi ettenähtud toimimises või elutähtsate teenuste toimepidevuses või mis ohustab inimese elu, tervist, vara või keskkonda;
* kiirgus- või tuumaõnnetus – kiirgus- või tuumaavarii tagajärjel kujunenud avariikiirituse olukord, mis ohustab inimese elu, tervist, vara või keskkonda;
* tervishoiusündmus – sündmus, mis on põhjustanud või võib põhjustada paljude inimeste eluohtliku haigestumise, vigastuse või mürgistuse;
* loomataud – bioloogilise haigustekitaja põhjustatud loomahaigus, mis ohustab inimese elu, tervist, vara või keskkonda.

Kriisiks valmistumine

[www.kriis.ee](http://www.kriis.ee) ning [www.olevalmis.ee](http://www.olevalmis.ee)

Elutähtsate teenuste katkemine (nt elekter, vesi, side) ja nendeks valmistumine:

<https://www.olevalmis.ee/et/juhis/kriisiolukordadeks-valmistumine-koos-pere-ja-kogukonnaga>

<https://www.rescue.ee/et/juhend/haedaolukorraks-valmistumine>

Hädaolukordadeks valmisoleku infomaterjal:

<https://www.rescue.ee/et/juhend/taeiskasvanutele/hadaolukordadeks-valmisolek>

Hädaolukordadeks valmisoleku videomaterjal, mida koos lastega vaadata:

<https://www.rescue.ee/et/juhend/taeiskasvanutele/hadaolukorraks-valmisoleku-videoklipid>

**Tuleohutuse, veeohutuse, plahvatusohutuse ja elanike hädaolukorraks valmisoleku
e-koolitus lastele iseseisvaks lahendamiseks:**

Eesti keeles: <https://www.opiq.ee/Kit/Details/316>

Vene keeles: <https://www.opiq.ee/Kit/Details/317>

### 2.2.7. Elektriohutus

Elektriohutuse õppematerjalid hõlmavad järgmisi teemasid:

* Ohtlikud elektrilised olmetarvikud – juhtme isolatsioon rebitud või väänatud, seadmetel on põlemisjäljed, korpus katki.

Elektriohutuse alane õppematerjal: <https://www.elektrilevi.ee/ohutus/>

### 2.2.8. Asjatundlik abi

Asjatundliku abi õppematerjalid hõlmavad järgmisi teemasid:

Evakuatsiooni juhtnööride järgimine:

<https://www.olevalmis.ee/et/juhis/evakuatsioon>

Hädaabinumbrile helistamine:

<https://www.112.ee/et/juhend/hadaabinumber-112>

Abikutsungis kõige asjakohasema info edastamine;

<https://www.112.ee/et/lastenurk#1>

Juhendmaterjal asukoha telefonis positsioneerimine:

<https://www.112.ee/et/juhend/arendused/positsioneerimine>

### 2.2.9. Käitumine plahvatusohtliku esemega ja mürgiste kemikaalidega

Plahvatusohutusalane infomaterjal:

<https://www.rescue.ee/et/juhend/taeiskasvanutele/plahvatusohutus>

Plahvatusohutusalane videomaterjal lastega vaatamiseks:

<https://www.rescue.ee/et/juhend/taeiskasvanutele/plahvatusohutuse-ja-kemikaalide-videoklipid>

**Tuleohutuse, veeohutuse, plahvatusohutuse ja elanike hädaolukorraks valmisoleku
e-koolitus lastele iseseisvaks lahendamiseks:**

Eesti keeles: <https://www.opiq.ee/Kit/Details/316>

Vene keeles: <https://www.opiq.ee/Kit/Details/317>

### 2.2.10. Ohutu käitumine looduses

**Õppematerjalide valik**

**Teema Liikumine ja käitumine looduses:** Kodutütarde IV järk p.3.1 „ [Oskab aidata hättasattunud kaaslast](https://www.opiq.ee/kit/399/chapter/21476)“

 Kodutütarde V järk p.2.1 „[Oskab pakkida laagrikotti](https://www.opiq.ee/kit/355/chapter/19687)“

 Kodutütarde V järk p.2.3 „[Omab teadmisi metsas eksimise korral](https://www.opiq.ee/kit/355/chapter/19689)“

 Noorkotka V järk p.2.1 „[Määrab kompassi abil ilmakaared](https://www.opiq.ee/kit/356/chapter/19720)“

 Noorkotka V järk p.2.2 „[Tunneb olulisemaid kaardi leppemärke](https://www.opiq.ee/kit/356/chapter/19721)“

 Noorkotka V järk p.2.3 „[Kirjeldab lühimatkale kaasa võetavat varustust](https://www.opiq.ee/kit/356/chapter/19722)“

 Noorkotka V järk p.2.8 „ [Oskab riietuda vastavalt tegevuse iseloomule ja ilmastikule](https://www.opiq.ee/kit/356/chapter/19727)“

 Noorkotka III järgu raamatust p.2.12 „[Selgitab oma sõnadega igaüheõigust](https://www.opiq.ee/kit/402/chapter/21571)“

 Noorkotkaste IV järk p.2.1 „[Oskab valida ilmastikule vastava mitmekihilise riietuse](https://www.opiq.ee/kit/403/chapter/21595)“

 Noorkotkaste IV järk p.2.2 „[Oskab valida isikliku varustuse välilaagrisse või matkale](https://www.opiq.ee/kit/403/chapter/21596)“

 Noorkotkaste IV järk p.2.4 „[Joonistab oma valitud mõõtkavas kodukoha skeemi](https://www.opiq.ee/kit/403/chapter/21598)“

 Noorkotkaste III järk p.2.3 „[Teab, mis on asimuut ja kuidas seda määrata](https://www.opiq.ee/kit/402/chapter/21562)“

 Noorkotkaste III järk p.2.4 „[Oskab määrata oma asukohta kaardil](https://www.opiq.ee/kit/402/chapter/21563)“

 [Matkarada ja loodusrada](https://loodusveeb.ee/et/themes/teemad/matkarada-ja-loodusrada)

 [Looduses liikumine](https://kliimaministeerium.ee/elurikkus-keskkonnakaitse/looduskaitse/looduses-liikumine)

 [Juhised looduses liikujale](https://loodusegakoos.ee/kuidas-looduses-kaituda)!

 [Lõkke tegemine](https://www.youtube.com/watch?v=Vz17k77k5MQ) (6 min)

 [Vee puhastamine](https://www.youtube.com/watch?v=rMjUBnULLoM) (5 min)

 [Telkmantlist varjualuse ehitamine](https://www.youtube.com/watch?v=34WUc0G7Hfc&t=54s) (6 min)

 [HÜGIEEN](https://drive.google.com/drive/folders/0B6yI3yxqAe4jMWtZRFM5bldFeG8?resource)

[VARUSTUS](https://drive.google.com/drive/folders/0B6yI3yxqAe4jMWtZRFM5bldFeG8?resource)

[JALANÕUD ja RIIDED](https://drive.google.com/drive/folders/0B6yI3yxqAe4jMWtZRFM5bldFeG8?resource)
[METSATOIT](https://drive.google.com/drive/folders/0B6yI3yxqAe4jMWtZRFM5bldFeG8?resource)

[LÕKKE TEGEMINE](https://drive.google.com/drive/folders/0B6yI3yxqAe4jMWtZRFM5bldFeG8?resource)

**Teema Kohtumine metsloomaga:**

 Keskkonnaameti e-õppematerjal „[Kohtumine metsloomaga](https://keskkonnaharidus.ee/et/oppematerjalid/kohtumine-metsloomaga-e-oppematerjal)“ (5-osaline)

 [Hättasattunud metsloom](https://keskkonnaamet.ee/elusloodus-looduskaitse/looduskaitse/hattasattunud-metsloom)

 [Metsloomade aastaring, inimese ja ulukite suhted](https://keskkonnaharidus.ee/et/oppematerjalid/metsloomade-aastaring-inimese-ja-ulukite-suhted)

 [10 nõuannet metslooma poegadega kohtumisel](https://www.ejs.ee/ejs-soovitab-10-nouannet-metslooma-poegadega-kohtumisel/) (EJS)

 [Käitumisjuhised metsloomadega kohtumisel](https://keskkonnaagentuur.ee/uudised/kaitumisjuhised-metsloomadega-kohtumisel) (KAUR)

 [Kes keda ründab?](https://www.bioneer.ee/kohtumine-metsloomaga-kes-keda-r%C3%BCndab)

**Teema Looduse terviklik toimimine ja mürgised liigid:**

 Kodutütre III järgu raamatust p.4.1 „[Teab keskkonnasäästliku eluviisi põhimõtteid](https://www.opiq.ee/kit/398/chapter/21452)“

 Kodutütre V järgu raamatust p.4.2 „[Tunneb kolme looduskaitse all olevat looma](https://www.opiq.ee/kit/355/chapter/19701)“

 Noorkotka III järgu raamatust p.2.10 „[Tunneb seeni, metsamarju ja looduses kasvavaid taimi](https://www.opiq.ee/kit/402/chapter/21569)“

 Kodutütre V järk p.4.1 „[Tunneb kolme mürk- ja ravimtaime](https://www.opiq.ee/kit/355/chapter/19701)“

 Loodusveeb – [kõik Eesti looduse ja elurikkuse kohta](https://loodusveeb.ee/et)

 [18 levinuimat mürktaime, mida igal Eesti elanikul teada tasub](https://tervis.postimees.ee/6998949/18-levinuimat-murktaime-mida-igal-eesti-elanikul-teada-tasub)

 [Millised on Eesti mürgisemad taimed ja mis juhtub nendega kokkupuutel](file:///C%3A%5CUsers%5C47610190304%5CAppData%5CLocal%5CMicrosoft%5CWindows%5CINetCache%5CContent.Outlook%5C3LQMUERY%5Ckodus.ee)?

 [Mürgistused taimedest, esmaabi](https://www.16662.ee/et/murgistusriskid/murgistused-loodusest/taimed)

 [Miks on Eestis vähe mürgiseid loomi](https://lemmik.postimees.ee/7020468/postimees-juunior-kusib-aleksei-turovski-vastab-miks-on%20eestis-vahe-murgiseid-loomi)?

 [Mürgised seened](https://www.16662.ee/et/murgistused-loodusest/seened)

 [Mürgistused loodusest](https://www.16662.ee/et/murgistusriskid/murgistused-loodusest)

**Kontrolli, kas oled omandanud** [metsas ellujäämise oskusi](https://www.opiq.ee/kit/366/chapter/20057)

### 2.2.11. Vaimse tervise kaitse

Näidistunnikavad ja töölehed: <https://peaasi.ee/tunnikavad/>

Vaimse tervise vitamiinid (sh tunnikavad): <https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/>

Üldine lisainfo: <https://peaasi.ee/>

Näidistunnikavad ja -töölehed: <https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/32722-MTU-Peaasjad-oppematerjalid>

### 2.2.12. Füüsiline esmaabi

Ennetus: põhjus-tegevus-tagajärg seosed. Arutelu õpilastega. Kiiver, helkur, vettehüpped pea ees, turvavöö, abivajaja märkamine, abi kutsumine

**Esmaabipädevus**

Esmaabipädevus koosneb neljast olulisest komponendist: valmidus, ennetamine, äratundmine, tegutsemine.

Vastavate pädevuste kujundamiseks on oluline järgida järgmisi põhimõtteid:

* kompaktsed sõnumid, lihtsus, keskendu esmaabiga saavutatud tulemustele;
* väldi meditsiinitermineid;
* küsi, miks on esmaabi oluline;
* ühenda esmaabi teiste õppeainetega, pannes esmaabi igapäevaelu konteksti.

**Esmaabi õppevideo:**

<https://www.youtube.com/watch?v=sJyxTPSXWh0&t=231s>

NB! Selleks, et KEAT valikaine juurutamine koolis oleks võimalikult sujuv ja tulemuslik, on erinevad ametkonnad koondanud vajaliku õppematerjali [Moodle keskkonnas](https://moodle.edu.ee/course/index.php?categoryid=4390). Ametkonnad on valmis abistama kõigis korralduslikes küsimustes ning pakkuma materjale ja vahendeid, mis aitavad õpetajatel seda ainet läbi viia.

NB! Kuna SKA kasutab HTM Moodle, siis Moodle sisselogimine toimub personaalse parooliga.
Seega moodlesse sisse saamiseks peab sul olema tehtud kasutajakonto!

Moodle abiinfo

* Kuidas Moodles kontot luua? - vaata videojuhist [SIIN](https://youtu.be/e5cAzPEuJgI)
* Kuidas Moodles kursusega liituda? - vaata videojuhist [SIIN](https://youtu.be/i_L5zuTuiHU)
* Mul ununes Moodle parool? - vaata videojuhist [SIIN](https://youtu.be/qEMnx6swZco)
* Korduma kippuvad küsimused Moodle kohta leiad [SIIT](https://projektid.edu.ee/display/MOOD/Moodle%2BKKK)

## 2.3. Koolilaagri korraldamise mudel

#### 2.3.1. Kahepäevase ohutusõppe laagri mudel

Allolev mudel on kirjeldatud Kuuste Koolis toimunud Kaitseliidu noorteorganisatsioonide rühmalaagrite põhjal ehk on praktikas läbi katsetatud ja igati toimiv. Mudel kirjeldab kahepäevast laagrit, aga „Kaitse end ja aita teist“ valikaine raames on võimalik korraldada ka ühepäevast laagrit.

Tabelis on kirjeldatud aspektid, mida tuleb kahepäevase laagri korraldamisel kindlasti arvestada. Sellele järgnevad laagri päevakava ning registreerimislehe näidised.

|  |  |
| --- | --- |
| Laagriks vajaminevad vahendid | TURVALISUS●Töötav telefon iga laagrirühma peale●Esmaabi vahendid (sidemed, käärid sidemete lõikamiseks, plaastrid, haavapuhastusvahend, vahend põletushaavade raviks (nt Burnshield, kindlasti mitte vahend, mis jätab haavale õlise kihi ja suurendab sellega põletikuohtu, nt hapukoor); valuvaigistid (valuvaigistite kasutamise puhul uurida kindlasti laagris osalejate allergiate kohta), kõhukinnisti, söetabletid)●Igalt osalejalt küsida lähedase andmed, kelle poole vajadusel abi saamiseks pöörduda (vt registreerimislehe näidis allpool)HÜGIEEN●Jälgida, et iga 20 osaleja kohta oleks olemas 1 dušš ja tualett●Tualettpaber piisavas koguses (pigem rohkem kui vähem)●Seep ühiskasutatavates kätepesuruumides●Mitmepäevase laagri korral Iga osaleja isiklikud hügieenivahendid (hambahari, hambapasta, dušigeel või seep, käterätt)●Üleriigilise viirusinfektsiooni ohu korral laagri igasse tegevusruumi piisavas koguses desinfitseerimisvahendit käte puhastamiseks ning maskid; korduvkasutatavad maskid ja isikliku desinfitseerimisvahendi võib sel juhul paluda ka osalejatel endal kaasa võtta●Koristusvahendid ruumide korrashoiuks, sh laagri lõppedes (pikavarreline hari, kühvel ja väike hari, üldkasutatav pesuvahend või pesuvahendiga niisutatud märjad koristuslapid, kuivad koristuslapid)●Igal osaleja isiklikud toidunõud (taldrik, lusikas, kruus) – sel juhul jälgida, et laagris oleks võimalik sujuvalt toimiv nõudepesu. Kui isiklikke nõusid ei kasutada, siis korduvkasutatavate nõude ostmisel jälgida nende asjakohasust (pigem supitaldrikud, mitte väga õhukesel papil; kuumade jookide jaoks kuuma taluvad topsid jne) |

**2.3.2. Kahepäevase ohutusõppe laagri registreerimislehe ja päevakava näidis**

REGISTREERIMISLEHE NÄIDIS

Registreerimisleht Männikäbi Põhikooli ohutusõppelaagrisse …… /asukoht/ ….../kuupäev/……

ISIKLIKUD ANDMED:

Ees- ja perekonnanimi ………………………………………………………………………..

Sünniaeg ……………………………………………………………………………………………

Telefon ………………………………………………………………………………………………

E-post ……………………………………………………………………………………………….

Kodune aadress ………………………………………………………………………………..

KONTAKTISIK, KELLE POOLE ERIOLUKORRAS PÖÖRDUDA (ALAEALISEL OSALEJAL LAPSEVANEM VÕI SEADUSLIK ESINDAJA)

Ees- ja perekonnanimi ………………………………………………………………………………………………………….

Telefon ……………………………………………………………………………………………………………

NIMEKIRI LAAGRIS VAJALIKEST ESEMETEST: isiklikud hügieenivahendid (hambapasta, hambahari, käterätt); isiklikud toidunõud (kuumust kannatav kauss ja kruus, lusikas); magamismatt, magamiskott, mugavad riided tubasteks tegevusteks vähemalt kahes komplektis; magamisriided; vahetusjalanõud; ujumisriided; ilmastikukohased mugavad riided ja jalanõud õues tegutsemiseks.

Osaleja (digi)allkiri

Alaealisel allkirjastab ka lapsevanem või seaduslik esindaja

**PÄEVAKAVA NÄIDIS**

**OHUTUSÕPPE LAAGER MÄNNIKÄBI KOOLIS 15.–16. aprill 2023. a.**

15. aprill

9.30–10.00 saabumine

10.00 Tervitus ja rühmadesse jaotamine

10.15–11.00 Ohutusreeglite tutvustus ning rühmakokkulepete sõlmimine

11.00–11.45 Tegevused rühmades

1. RÜHM KEEMIAKLASSIS: Elektriohutuse põhireeglid

2. RÜHM MATEMAATIKAKLASSIS: Esmaabi kukkumise korral

3. RÜHM ARVUTIKLASSIS: Internetiturvalisuse põhireeglid

11.45–12.00 Sirutuspaus

12.00–12.45 Tegevused rühmades (rühmad vahetuvad: 2. RÜHM arvutiklassis, 3. RÜHM keemiaklassis; 1. RÜHM matemaatikaklassis)

13.00–14.00 Lõuna

14.00–14.45 Tegevused rühmades (rühmad vahetuvad: 1. RÜHM arvutiklassis, 2. RÜHM keemiaklassis; 3. RÜHM matemaatikaklassis)

15.00–16.00 Külas on Päästeamet – tulekahju ennetus ja ohutu käitumine tulekahju korral

17.00–17.45 Päeva analüüs maailmakohviku formaadis

18.00–19.00 Õhtusöök

19.00–20.00 Ettevalmistus isetegevuseks (igale rühmale on välja loositud ohtlikud olukorrad, mille põhjal tuleb esitada mininäitemäng)

20.00–21.00 Isetegevuse etteasted

21.00–00.00 Tants soovilugudega

16. aprill

9.00 Äratus, hügieeniprotseduurid

9.30–9.45 Hommikuvõimlemine saalis

10.00–11.00 Külas on lapsevanem ja Naiskodukaitse liige Tiiu Talutütreke, elanikkonna kaitse

11.00–11.30 Sirutuspaus ja asjade kokkupakkimine

11.30–12.30 Külas on lapsevanem ja Männikäbi küla Jahindusklubi liige Rein Reinuvader, teema ohutu käitumine looduses

13.00–14.00 Lõuna

14.00–15.00 Kokkuvõttev analüüs gruppides ja tulemuste esitlemine

15.00–16.00 Ruumide korrastus ja laagri lõpetamine