

Kaitse end ja aita teist (KEAT)

põhikooli III kooliastmele

1. Üldalused

1.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

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.

1.3. Lõiming teiste õppeainetega

Loodusained (loodusõpetus, bioloogia, füüsika, keemia)

- liiklusohutus: erinevate ilmastikutingimuste mõju liikumisele, sõidukite peatumisteede erinevatel aastaegadel: kehade liikumine, kiirus, reageerimis- ja peatumisaeg, helkuri peegeldus, kiirus ja mass kehade vastastikmõjus, erinevad liikumisviisid ja nende ohutus;

- tule- ja veeohutus: põlemine, soojuste kandumine, temperatuur, ainete füüsikalised ja keemilised omadused, pihustid ja nende omadused, keemiliste reaktsioonide tunnused, hapnik ja põlemisreaktsioon, happed ja leelised, plahvatusohtlikud ained, vee omadused, jää paksuse arvutused, keha hõljumine vee peal;

- ohutu käitumine looduses: keskkonda säästev eluviis; esmaabi: mürgised taimed ja seened, loomahammustuse korral jmt, ohutu käitumine kohtumisel metsloomaga, rästiku käitumine looduses ja inimesega kohtumisel, rästikumürgi mõju inimesele, mürgiste putukate käitumine looduses ja inimesega kohtumisel, putukamürgi mõju inimesele;

- elektriõhutus: elektrilaeng, elektriväli, juht, isolaator, laetud kehade 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;

- elektriõhutus: asjatundlik abi, plahvatusohtlikud esemed ja ohtlikud kemikaalid; esmaabi: tehnika ja materjalide ohutu käsitlemine.

1.4. Üldpädevuste saavutamise võimalusi

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 koolilaaagri 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) teabekeskond – 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 antakse tagasisidet tuleb kindlasti anda ka hoiakutele, et õpilasel kujuneks ohutut, ennast ja keskkonda säästvat käitumist väärtustav maailmapilt.

1.7. Õppekeskkond

Teoreetilise infoedastamise kõrval on väga oluline praktiline õpe, sh aktiivõpe. Õpilasele tuleb luua võimalused, kus ta saab iseenda ja klassikaaslaste käitumist analüüsida ohuolukorra simulatsioonis (nt rollimängus, praktilises harjutuses vms). Sõltuvalt teemast tuleb praktilist õpet („käed külge“ harjutused, õppekäigud, vaatlused jmt) korraldada õppetöö käigus nii siseruumides kui ka väljas. Õppe mitmekesistamiseks on soovitatav teha koostööd piirkonna ohutusvaldkonna spetsialistidega, nii professionaalide kui ka vabatahtlikega: päästjad, politseinikud, kaitseliitlased, vetelpääste, tervishoiutöötajad jt. Soovitatav on korraldada pärast valikaine läbimist koolis ohutusõppe laager.

2. Õpitulemused ja õpisisu

2.1. Õpitulemused

KÜBERTURVALISUS

- 1) teab, mis on küberkiusamine, näiteks solvamine, laimamine, mõnitamine, ignoreerimine, identiteedivargus jmt, ning kuidas tegutseda küberkiusamise korral;
- 2) teab, kuhu ja kelle poole pöörduda küberturvalisusega seotud küsimuste korral;
- 3) kirjeldab turvalist käitumist Internetis (nt internetituvuste usaldusväärsus; ei ava faile, mille omanik ei ole teada; netilehekülgede ja nende sisu usaldusväärsus; ei jaga paroole mitte kellegagi; turvaline parool jne);
- 4) teab, milliseid reegleid on vaja järgida turvaliseks ja viisakaks suhtlemiseks internetis;
- 5) teab mõnda võtet, mille abil eristada tõest infot väärast.

LIIKLUSOHUTUS

- 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 grupiliiklusohutlikule käitumisele ahvatleva surve korral.

TULEOHUTUS

- 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 evakuaatsioonimärguande koolis ja ühiskondlikes hoonetes ning oskab evakueeruda vastavalt olukorrale (ka kodust);
- 7) teab lahtise tule kasutamise ohtusid looduses ja oskab neid vältida.

VEEOHUTUS

- 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.

ELANIKE HÄDAOLUKORRAKS VALMISOLEK

- 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.

ELEKTRIOHUTUS

- 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.

ASJATUNDLIK ABI

- 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.

KÄITUMINE PLAHVATUSOHTLIKU ESEMEGA JA OHTLIKE KEMIKAALIDEGA

- 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 plahvatusena 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.

OHUTU KÄITUMINE LOODUSES

- 1) oskab kirjeldada looduse ökosüsteemset toimimist ja saab aru inimese tegevuse mõjust loodusele;
- 2) oskab looduses liikuda ja käituda ning toime tulla võimalike ohuolukordadega, sh eksimisel;
- 3) oskab käituda olukorras, kus metsloom on sattunud abitusse seisundisse;
- 4) tunneb ohtlikult mürgiseid loomi, taimi ja seeni Eesti looduses ning oskab mürgistuse korral tegutseda.

VAIMSE TERVISE KAITSE

- 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.

FÜÜSILINE ESMAABI

- 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;
- 7) teab, mis põhjustel võib tekkida teadvusekaotus, on omandanud praktilised võtted erinevate teadvusekaotuste korral abistamiseks.

2.2. Õpisisu ja õppematerjalid

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

Küberturvalisuse õppematerjalid hõlmavad järgmisi teemasid:

- Käitumisreeglid internetis;
- tarkvara turvalisust ja isiklikku ohutust suurendavad meetmed, näiteks salasõna valik, pahatahtlik käitumine internetis;
- abi otsimine küberkiusamise korral;
- internetist saadud info usaldusväärsuse hindamine.

2.2.3. Liiklusohutus

Liiklusohutuse õppematerjalid hõlmavad järgmisi teemasid:

- 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 (säätlikud) liikumisviisid, riskeeriv käitumine liikluses (liiklusriskide hindamine, kaitslik käitumine)

2.2.4. Tuleohutus

Tuleohutuse õppematerjalid hõlmavad järgmisi teemasid:

- tulekahjude peamised tekkepõhjused;

- tuleohutuse tagamiseks rakendatavad meetmed (tulekahju esmased avastamisseadmed ja kustutusvahendid, evakuatsioonimärgised, takistatud evakuatsiooniteed jmt).

2.2.5. Veeohutus

Veeohutuse õppematerjalid hõlmavad järgmisi teemasid:

- erinevat tüüpi veekogude ohud ja inimese võetud riskid (võimete ülehindamine, vettehüpped, lihaskramp, alkohol);
- supuskoha valikul ohutuskriteeriumite järgimine;
- veesõidukitega liiklemise ohutus;
- erinevad päästevestide tüübid.

2.2.6. Elanike hädaolukorraks valmisolek

- 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.

2.2.7. Elektriohutus

- 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

- evakuatsiooni juhtnööride järgimine;
- hädaabinumbrile helistamine;
- abikutsungis kõige asjakohasema info edastamine;
- asukoha telefonis positsioneerimine.

2.2.9. Käitumine plahvatusohtliku esemega ja mürgiste kemikaalidega

- 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.

2.2.10. Ohutu käitumine looduses

- ökosüsteem on looduse, sh inimese kestliku arengu alus. Inimese elu sõltub loodusest;
- looduse aastaring. Inimese vajadused on erinevad võrreldes teiste imetajatega;
- levinumad ohuolukorrad metsloomade ja inimese vahel, võimalikud põhjused ja tagajärjed. Metslooma abitu seisund, selle põhjused ja lahendusviisid;
- ohtlikult mürgised loomad, taimed ja seened. Mürgistuse vältimine ja mürgistuse korral tegutsemine;
- ohutu liikumine ja käitumine looduses: igaüheõigus, liikumispääringud kaitsealadel, matka olemus ja turvalisus, matkavarustuse valik, eksimine ja ellujäämisoskused, Kaitseliidust saadavad üldoskused. Hädaabinumber 112 ja riigiinfo telefon 1247.

2.2.11. Vaimse tervise kaitse

- 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.

2.2.12. Füüsiline esmaabi

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

Traumade liigitus ja esmaabi

- verejooksud, lühikirjeldus erinevate verejooksude liikide kohta (ninaverejooks, venoosne, arteriaalne), verejooksu tagajärjed inimese organismile. Praktiline tegevus: erinevate verejooksude peatamise võtted (rõhkside, jäsme 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 kehapiinnast 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). Käte toetamine 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).