

| | |
|---|--|
| Kursuse nimetus | Ohutushoid |
| Kursuse tüüp | Mooduli kursus |
| Eeltingimused kursusel osalemiseks | Läbitud mooduli „Aktiivne kodanik“ 1. perioodi kursus |
| Kursuse maht (1575 min) | 20, 70 minutilist tundi + õpilaste iseseisev töö (175 min) |
| Kursuse toimumise aeg | 11. klass 2. periood |

Kursuse lühikirjeldus

Ohutushoiu kursus annab võimaluse omandada teadmistega ja oskustega, mis on vajalikud erinevates kriisiolukordades ohutult käitumiseks, olukordade ennetamiseks ning vajadusel esmaabi osutamiseks. Tähelepanu pööratakse ka kodu- ja avaliku ruumi turvalisusel, õpitakse tundma erinevaid võimalikke ohte ning omandatakse teadmised nende ennetamiseks. Lisaks keskendutakse ohutusele looduses ja teistes eriolukordades. Digitaalse keskkonna turvalisuse osas õpitakse veebi- ja sotsiaalmeedia turvalisuse põhimõtteid ning seda kuidas käituda turvaliselt digitaalses maailmas. Kursuse viimases osas keskendutakse esmaabi põhialustele, õpitakse kannatanu seisundi hindamist, elupäästva esmaabi osutamist ning traumade ja vigastuste käsitlemist. Kursusel omandatakse nii teoreetilisi kui ka praktilisi teadmisi paralleelselt.

Kursuse sisu

1. Üldine sissejuhatus teemasse:
 - Ohutuskultuuri olulisus ja põhimõtted.
 - Hädaolukordade teadlikkuse tõstmine.
2. Üldised juhised hädaolukorras käitumiseks:
 - Hädaabiteenuste numbrid ja nende kasutamine.
3. Kodu ja vara turvalisus:
 - Kodu turvalisus.
 - Varguste ennetamine.
4. Leibkonna kriisiplaan
5. Ohutusreeglid looduskeskkonnas:
 - Matkamise ja looduses viibimise ohutusnõuanded ja reeglid.
6. Turvareeglid teistes võimalikes hädaolukordades:
 - Tulekahju, üleujutuse jt hädaolukorrad.
7. Enesekaitse infokeskkonnas:
 - Veebi- ja sotsiaalmeedia turvalisuse põhimõtted.

8. Esmaabi:

- Sissejuhatus esmaabisse ja kannatanu seisundi hindamine.
- Erakorraliste haigusseisundite äratundmine ja elupäästev esmaabi andmine.
- Traumade ja vigastuste esmaabi.

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane mõistab:

- üldisi juhiseid hädaolukorras käitumiseks ja nende ennetamiseks.
- kuidas ennetavalt kaitsta oma kodu ja vara.
- leibkonna kriisiplaani vajalikkust.
- üldisi ohutus- ja käitumisreegleid looduses ja teistes võimalikes kriisiolukordades.
- elupäästvat esmaabi.
- eristada erinevaid erakorralisi haigusseisundeid.
- traumade ja muude välisteguritest tingitud kahjustuste tunnuseid.

Kursuse lõpus õpilane oskab:

- käituda erinevates hädaolukordades.
- teadlikult ennetada erinevaid hädaolukordi.
- ennetavalt tagada oma kodu ja vara turvalisust.
- koostada oma leibkonna kriisiplaani.
- käituda läbimõeldult infokeskkonnas.
- viibida läbimõeldult ja ohutult looduses.
- anda elupäästvat esmaabi.
- ära tunda erinevaid erakorralisi haigusseisundeid.
- anda esmaabi pisi traumade korral.

Kursuse ülesehitus

| Teema | Tundide arv |
|---|-------------|
| Sissejuhatus kursusesse | 1 |
| Turvalisuse moodul (11 + 2 tundi iseseisev töö) | 11+2 |
| Üldine sissejuhatus teemasse | 1 |
| Üldised juhised hädaolukorras käitumiseks | 1 |
| Kodu ja vara turvalisus-teooria | 2 |
| Kodu ja vara turvalisus- praktiline töö | 1 |
| Leibkonna kriisiplaani koostamine-iseseisev töö | 2 |
| Ohutusreeglid looduskeskkonnas-teooria | 1 |
| Ohutusreeglid looduskeskkonnas-praktiline töö | 2 |
| Turvareeglid teistes võimalikes hädaolukordades | 1 |
| Enesekaitse infokeskkonnas | 1 |
| Turvalisus mooduli kontrolltest | 1 |
| | |
| Esmaabi moodul (7) | |
| Sissejuhatus esmaabisse, olukorra ja kannatanu seisundi hindamine | 1 |

| | |
|---|---|
| Erakorralised haigusseisundid | 1 |
| Elupäästev esmaabi teooria | 1 |
| Elupäästev esmaabi praktiline töö | 1 |
| Traumad ja muud välisteguritest tingitud kahjustused teooria | 1 |
| Traumad ja muud välisteguritest tingitud kahjustused praktiline töö | 1 |
| Esmaabi mooduli kontrolltest | 1 |
| | |
| Ohutushoiu kursuse kokkuvõte | 1 |

*Kontakt tundide arvu vähenemisel suureneb proportsionaalselt õpilaste iseseisva töö maht.

Tagasiside meetodid ja kriteeriumid ning kursusehinde kujunemine

Tagasisidestamine toimub Saku Gümnaasiumi õppekava 3.osas sätestatud hindamise korralduse põhimõtete alusel.

Kursust hinnatakse mitteeristavalt (arvestatud/mittearvestatud).

Ohutushoiu kursus loetakse arvestatuks, kui õpilane on osalenud 75% tundides ja koostanud kirjalikult oma leibkonna kriisiplaani.