



Maret Lill ◦ Evelyn Ojaperv
Katri Pern ◦ Krista Saadoja



Inimeseõpetuse tööriistad VII klassile



1. osa



Katri Kütt Maret Lill
Evelyn Ojaperv Krista Saadoja

INIMESEÕPETUSE TÖÖRAAMAT

VII klassile

1. osa

Minu nimi on

.....
.....

Õpin

.....
.....

2021



Hariduslike erivajadustega
õpilaste õppevara arendamine

Katri Kütt, Maret Lill, Evelyn Ojaperv, Krista Saadoja

Inimeseõpetuse tööraamat VII klassile. 1. osa (ajakohastatud kordustrükk)

Õppematerjali „Inimeseõpetuse tööraamat VII klassile“ koostamisel on arvestatud põhikooli lihtsustatud riikliku õppekava lihtsustatud õppe VII klassi inimeseõpetuse ainekavas esitatud nõudeid. Õppematerjal sobib kasutamiseks ka põhikooli riikliku õppekava järgi õppijate õppe diferentseerimisel, individuaalse õppekava (IÕK) alusel õppijate ning muukeelsete õpilaste õpetamisel.

Tööraamatu koostamist konsulteeris *Kaja Plado*

Retsenseerinud *Erle Põiklik, Merle Varik*

Illustreerinud *Klaudia Tiitsmaa*

Tehniliselt toimetanud *Andero Kurm*

Kujundanud ja küljendanud *Tiina Helekivi*

Fotod: *Gertrud Alatare* (lk 20, 22) *Wikimedia Commons*

Autorid tänavad eksperti *Kaja Pladot* innustuse ja toetuse eest, retsensente *Erle Põiklikku* ja *Merle Varikut* asjalike parandusettepanekute eest ning *Klaudia Tiitsmaad* toredate joonistuste eest.

Väljaandja: Haridus- ja Teadusministeerium

Autoriõigus: Haridus- ja Teadusministeerium, autorid, 2021

CC-BY-SA 3.0

ISBN 978-9985-72-277-0 (I osa)

ISBN 978-9985-72-278-7 (I osa: pdf)

ISBN 978-9985-72-279-4 (II osa)

ISBN 978-9985-72-280-0 (II osa: pdf)

Trükiettevalmistus: OÜ Studium

Riia 15b, 51010 Tartu

Tel 7343 735, www.studium.ee

Trükk: OÜ Greif

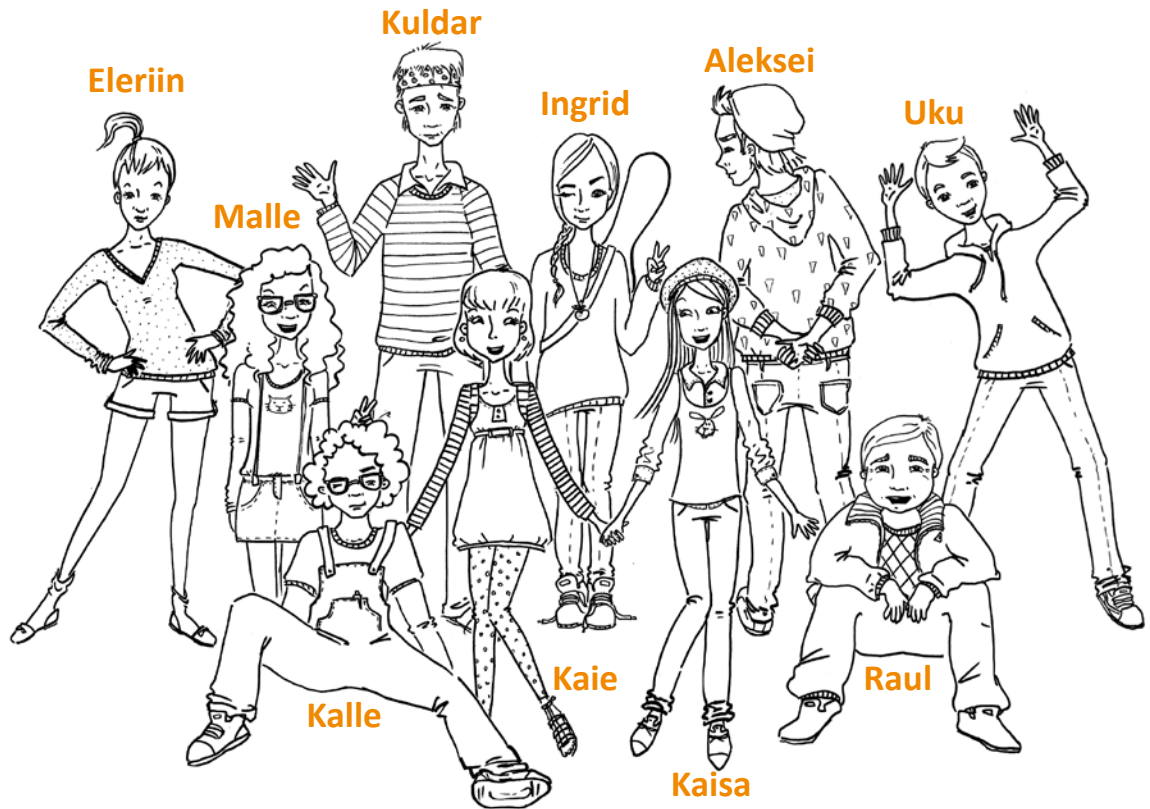
Lohkva, Luunja vald

Tartumaa 62207

Sisukord

Rõõm taas kohtuda!	4
MINA ISE	7
1. Mina-pilt	7
2. Mina olen eriline!	11
3. Iseloomujooned	14
4. Kas teistest võib erineda?	20
5. Enesehinnang	24
6. Mis mõjutab enesehinnangut?	26
SUHTLEMINE EAKAASLASTE JA TÄISKASVANUTEGA	30
1. Mida arvad sina?	30
2. Tüli tekib tühjast	33
3. Mida teha tüliga?	36
4. Rohkem suhtlemist!	39
5. Suhtlemisviisid	42
6. Mõistus või tunded?	48
7. Lähedus	54
8. Armumine ja armastus	59
9. Mida hindan kaaslases?	62
10. Kutse esitamine ja kutsele vastamine	64
KÄITUMISKULTUUR	69
1. Planeerime pidu!	69
2. Meie klassi klassiõhtu	73
MINU TERVIS	75
1. Millest tervis sõltub?	75
2. Tervislik toitumine	77
3. Toidukorrad	81
5. Sportimine	89
6. Sportimise võimalused kodukohas	92
7. Nakkushaigused	96
8. HIV ja AIDS. Mis need on?	101
9. Kuidas ennast haiguste eest hoida?	108
10. Arsti juures	109
11. Ravimtaimed ja rahvameditsiin	113

Rõõm taas kohtuda!



Saarde kooli õpilased 6. klassis



Saarde kooli õpilased 7. klassis

1. Võrdle.

- Vaata Saarde kooli õpilaste pilte 6. ja 7. klassis.
- Kirjuta 7. klassi pildile iga õpilase nimi.
- Kuidas on õpilased aasta jooksul muutunud? Kas kõik õpilased on alles? Keda pole?
- Vaata klassis ringi. Kuidas on sinu klassikaaslased suvega muutunud. Kirjelda.

2. Loe.

Saarde kooli 7. klass sai kokku 1. septembril. Lapsed vahetasid aktiivselt suvemuljeid. Kõigil oli midagi põnevat pajatada.

Kalle ja Malle käisid suvel koos isaga loomakliinikus tööl. Nende päevi täitsid väikesed ja suured patsiendid, kelle ravimisel nad said isale abiks olla.

Eleriin oli peaaegu terve suve Tartus tädi juures. Ta võttis aktiivselt osa kultuuriüritustest, käis Hansapäevadel ja kontsertidel.

Kaie ja Kaisa käisid koos Käsmus kunsti-laagris. Nädal mere ääres oli super-mõnus. Tüdrukud said laagrist mitu uut sõpra.

Uku käis koer Ruudiga koortekoolis. Sügisel on neil ees lõpueksam.

Raul veetis palju aega vanaisa juures maal ja aitas tal puid lõhkuda. Vanaisa oli omale uue puude-lõhkumise masina saanud.

Aleksei käis suvel sõpradega tihti kalal. Ta oli väga uhke, sest oli ühel korral välja tõmmanud lausa 2-kilose haugi. Lisaks oli ta kõigi üllatuseks omal juuksed mustaks värvinud.

Kuldar käis venna ja vanematega ringreisil läbi Eesti, Läti ja Leedu. Kõige suurem elamus oli poiste jaoks delfinaarium Niidal, Leedus. See on ainus koht Baltikumis, kus elavad delfinid.

Alar oli sünnipäevaks saanud uue trikiratta. Suve veetis poiss põhiliselt pargis ekstreem-spordi-väljakul. Oma vingemaid trikke oli Alar juba enne tundide algust poistele näidata jõudnud.

Ingridit Saarde kooli 7. klassis enam ei õpi. Tüdrukud teadsid rääkida, et Ingridi pere oli juba suve alguses Soome kolinud. Malle oli Ingridilt saanud e-kirja. Ingrid kirjutab, et neil läheb kenasti. Veel kirjutab ta, et Soomes algab kool juba augustis. Ingrid tervitab kõiki ja soovib lahedat kooliaastat.

Õpetaja Lepik rääkis suure elevusega sellest, kuidas ta käis kuuma-õhupalliga sõitmas. Ta oli selle sõidu omale sünnipäeva-kingituseks saanud.

**3. Leia, mida keegi suvel tegi. Kirjuta iga tegevuse juurde õige number.
Lisa puuduolev tegevus.**

1. Kalle		Kolis perega Soome.
2. Ingrid		Oli isal töö juures abiks.
3. Alar		Käis perega Leedus delfinaariumis.
4. Kuldar		Tegi oma toas remonti.
5. Aleksei		Püüdis 2-kilose haugi.
6. Uku		Veetis palju aega vanaisa juures.
7. Kaisa		Treenis koera.
8. Malle		Osalet Hansapäevadel.
9. Kaie		Käis tantsupeol.
10. Raul		Sõitis kiir-kaatriga.
11. Eleriin		Võttis osa kunstilaagrist.

**4. Jutusta pinginaabrile, mida sina suvel tegid.
Kuula, mida pinginaaber tegi.**

5. Kirjuta, mis oli sinu arvates pinginaabri suve-tegevustest kõige põnevam.

.....

.....

.....

.....

6. Kuula, mida sinu õpetaja suvel huvitavat tegi.

7. Tõmba õpetaja käest loosiga üks täht.

Kirjuta oma suve kohta lause, mille esimene sõna algab selle tähega.

.....

.....

MINA ISE

1. Mina-pilt

1. Loe.

Õpetaja Lepiku klassis on kena komme tähistada suve sünnipäeva-lastete tähtsaid päevi. Nii ka sel aastal. Üllatuse korraldamise ülesande said Eleriin ja Alar.

Peale kooli jäid õpilased omakeskis arutama, kuidas sünnipäevalapsi meeles pidada. Eleriinil tuli kiiresti mõte: „Teeme ise küpsisetordi ja laulame neile.“ Alar aga ei teinud kuulmagi, mida tüdruk ütles. Ta paistis



väga mõttes olevat. Viimaks teatas ta: „Mida sünnipäevalapsed selle lauluga peale hakkavad? Palju ägedam oleks, kui läheksime hoopis skeit-parki ja teeksime seal mõned trikid. Kes tahab, võtab söögi ise kaasa.“

Eleriin ütles: „Sina, Alar, näed kõike ikka enda mätta otsast!“

**2. Arutlege klassis, mida Eleriin võis oma viimase lausega mõelda.
Kes veel vaatas asja enda mätta otsast?**

3. Loe.

Me kõik oleme erinevad. Igaüks näeb iseennast ja maailma omamoodi, st „oma mätta otsast vaadatuna“. See tuleneb sellest, et meil kõigil on erinev iseloom, erinevad huvid, kogemused, sõbrad, pere, kodu ja muu. Kõik see kujundab inimese suhtumist iseendasse ja maailma.

Mina-pilt on inimese üldine arusaam iseendast. Mina-pilt ei ole kogu aeg ühesugune. See muutub elu jooksul pidevalt, sest sa õpid kogu aeg midagi juurde. Sa saad uusi kogemusi, tegeled uute asjadega ja suhtled erinevate inimestega. Nii saad sa ka enda kohta kogu aeg midagi uut teada. Väikse lapse jaoks on kõige olulisemal kohal mäng. Praegu on sinu elus tähtsad sõbrad, õppimine, iseseisvusmine jmt. See kõik kujundab ka sinu mina-pilti.

Mõnikord võib juhtuda, et sina ise arvad endast teistmoodi kui teised inimesed sinu ümber. Näiteks kui sa oled vaikne ja tagasihoidlik, siis teised võivad arvata, et sa oled ülbe ja ükskõikne. Seepärast on oluline enda mõtteid teistega jagada, siis on neil kergem sind tundma õppida.

4. Täida mina-pildi mõttekaart enda kohta (lõikeleht 1).

5. Lõika täidetud leht välja ja vaheta pinginaabriga.

6. Täienda pinginaabri kohta pinginaabri lehte.

**7. Anna täiendatud leht õpetajale. Õpetaja kirjeldab töölehe abil õpilasi.
Arva ära, kellest on jutt. Kui vastus on õige, tõuseb lehe omanik püsti.**

8. Kleebi enda leht tööraamatusse tagasi.



Lõikeleht 1. Mina-pilt.

MINU VÄLIMUS

OSKAN HÄSTI

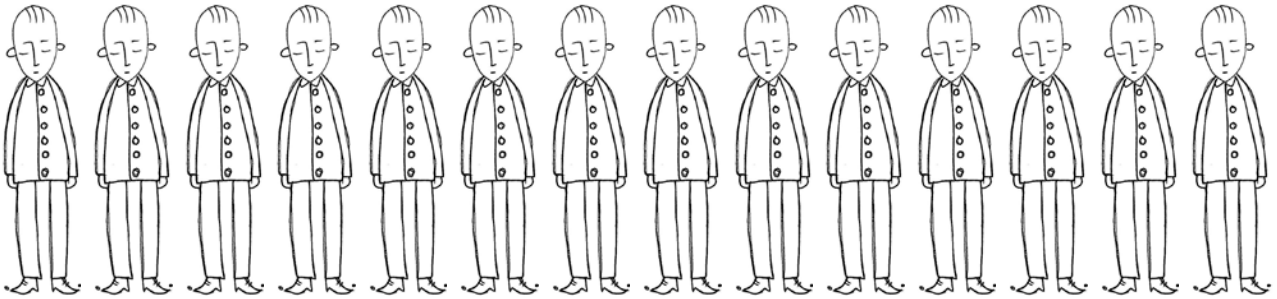
MINA

MINU
HOBID, HUVALAD

MINU
ISELOOMUOMADUSED

2. Mina olen eriline!

1. Miks on hea, et kõik inimesed ei ole ühesugused? Arutlege klassis.



2. Loe.

Maailmas on üle seitsme miljardi inimese. Seda on väga palju. Kõik need inimesed on omamoodi ja mitte keegi ei ole kellegi teisega täpselt ühesugune. Isegi välimuse poolest väga sarnased kaksikud on tegelikult inimestena erinevad. Lisaks välimusele eristab sind teistest sinu iseloom, oskused ja võimed, sinu tugevad ja nõrgad küljed, sinu mõtted ja arvamused.

3. Mõtle, mis teeb sind eriliseks. Lõpeta laused.

Mina olen

Mulle meeldib kõige rohkem

Mul tuleb hästi välja

Ainult minul on

Mulle valmistab raskusi

Mulle ei meeldi enda juures see, et

Ma olen kõige rohkem enda juures rahul sellega, et

Ma olen (tõmba sobivatele joon alla, lisa):

ilus, taibukas, tähelepanelik, laisk, rahutu, heatahtlik, tõsine, humoorikas, lõbus, rahulik, vaikne, tagasihoidlik, aktiivne, püsimatu, unistav, täpne, närviline, abivalmis, liikuv, rõõmsameelne, aus, sõbralik, kinnine,

Väga tähtis on, et sa teaksid, milles sa tugev oled ja mis on sinu positiivsed omadused. Need annavad sulle hea tunde ja enesekindluse.

Sama oluline on ka oma nõrkusi teada. Siis sa oled kursis sellega, mida sul enda juures on vaja arendada.

4. Analüüsi ennast. Täida tabel. Abiks on eelmised ülesanded.

Minu positiivsed omadused	Tahaksin enda juures muuta

5. Kuidas ennast muuta?

- Vali eelmise ülesande tabelist üks omadus, mida tahaksid muuta või arendada. Kirjuta see paberile.
- Anna paber õpetajale.
- Arutlege klassis, mida selleks teha, et oma nõrku külgi tugevamaks muuta.
- Kirjuta arutelu põhjal endale mõni soovitus.

.....

.....

.....

.....

6. Unista, missugune sa oled 10 aasta pärast. Mida sa tahaksid siis teha? Kirjuta.

10 aasta pärast olen aastat vana.

Selleks ajaks olen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



7. Mida sa peaksid tegema, et oma unistust täide viia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Mina-pilt ehk arusaam iseendast on pidevas muutumises. Kui sa õpid ja pidevalt ennast arendad, saad ise ennast kõrgemalt hinnata ja tunned ennast enesekindlamalt.

3. Iseloomujooned

1. Loe omadussõnad. Arutlege, kelle kohta teie klassis iga omadussõna kõige paremini sobib.

rahulik, kiire, täpne, unistav, tagasihoidlik, julge, jutukas, vaikne, rõõmsameelne, tõsine, teistega arvestav

2. Loe.

Kui kirjeldad iseend või oma sõpra, nimetad mitmeid omadusi. Näiteks sõber on julge, hea huumorimeelega ja viisakas. Inimese käitumist pikemat aega jälgides märkad, et ta käitub sarnastes olukordades ühtemoodi. Näiteks on su sõber rühmatööd tehes

alati jutukas, elevil ja kaitseb oma mõtteid valjuhäälselt. Selline käitumine on tema loomuses. Inimese omadusi nimetatakse ka **iseloomu-joonteks**.

Inimesed on loomult erinevad. Näiteks võib inimene olla jutukas või tagasihoidlik. Jutukal inimesel on lihtne sõlmida uusi tutvusi. Tagasihoidlikul inimesel on tutvuste sõlmimine keerulisem.

Iseloomujooned on inimesel sündides olemas. Juba paari-aastase lapse kohta saab öelda, kas ta on pigem aktiivne tegutseja või tagasihoidlik mõtiskleja. Arendada saab seda, kuidas kaasa-antud iseloomujoontega kõige edukamalt tegutseda. Näiteks kui inimene on loomult tagasihoidlik, siis valib ta endale pigem rahulikud tegevused ja suhtleb vähem. Kui inimene on aktiivne tegutseja, siis on tema tutvus-ring lai ja ta osaleb paljudes erinevates tegevustes.

**3. Kas sina oled pigem aktiivne tegutseja või tagasihoidlik mõtiskleja?
Märgi ristiga sinuga kokku sobivad väited.**

Mulle meeldib rääkida ja vaielda.	
Mulle meeldib, kui minu ümber on palju inimesi.	
Ma suhtlen meeleldi.	
Mulle meeldivad uued ja põnevad olukorrad.	
Mulle meeldib aktiivselt tegutseda.	
Mulle meeldib esineda.	
Kokku sain ristikest.	
Mulle meeldib rohkem mõelda kui rääkida.	
Minu jaoks on raske teiste ees esineda.	
Muudatused hirmutavad mind.	
Mulle meeldib olla pigem üksinda või väikses seltskonnas.	
Mulle ei meeldi kärarikkad üritused.	
Mulle meeldib õppida vaikuses.	
Kokku sain ristikest.	

Kui said rohkem ristikesi esimeses tabelis, oled pigem **aktiivse tegutseja** tüüpi inimene. Sa oled elava loomuga, tahad palju rääkida ja oma muljeid teistega jagada. Sulle meeldivad suured seltskonnad. Õppetöös meeldivad rühmatööd ja õppekäigud, kus saad palju suhelda.

Kui said rohkem ristikesi teises tabelis, oled **tagasihoidliku mõtiskleja** tüüpi inimene. Sa oled rahuliku loomuga. Sulle meeldib olla pigem omaette või heade sõprade seltsis. Vajad aega oma mõtete välja ütlemiseks. Õppetöös meeldivad individuaalsed tööd, kus on aega mõtteid koguda.

Mina olen..... tüüpi inimene.

4. Loe.

Mõni inimene meeldib väga paljudele. Aegade jooksul on kujunenud mõned iseloomu-omadused ja käitumis-harjumused, mille olemasolu inimesel väga hinnatakse.

- **Mis muudab inimese teistele meeldivaks? Jooni.**

ausus, kohusetundlikkus, hoolivus, kiuslikkus, huumori-meel, kergesti ärrituvus, kadedus, kangekaelsus, jonnakus, sõbralikkus, enese eest seismine, hoolimatus, laiskus, rõõmsameelsus, teistega arvestamine, koostöövõime

5. Arutlege iseloomuomaduste tähenduste üle klassis. Kirjuta iga omaduse juurde sobiva kirjelduse number.

Huumorimeel	1. Võtan enda kanda neid töid ja tegevusi, millega usun, et saan hakkama. Tean, millised on minule antud tööd. Püüan anda endast parima. Pean enda antud lubadusi.
----------------------	---

Kohusetundlikkus	2. Tean, et osa tegevusi on oluline teha koos kaaslastega. Siis on tulemus parim. Ühises tegevuses ütlen välja enda arvamuse ja kuulan ka teiste mõtteid. Pingutan koos teistega parima tulemuse nimel.
Koostöövõime	3. Olen sageli heatujuline. Teiste inimestega suheldes teen nalja ja pean lugu teiste tehtud huumorist. Ma oskan näha olukordade naljakat külge.

- Valige veel üks omadus, mille olemasolu muudab inimese teistele meeldivaks. Kirjuta tabelisse valitud iseloomu-joon ja lisa sellele käitumise kirjeldus.

6. Loe.

Eleriin ja Kaie mõtlevad välja tantsukava, millega esineda Koolitantsul. Eleriin on elevil ja jutukas nagu alati. Ta plaanib kasutada kavas linte, palle ja rõngaid. Mida rohkem, seda ägedam, usub tüdruk.

Kaie arvates tuleks enne rahulikult mõelda, mis teemal tants teha. Seejärel saab otsustada, milliseid vahendeid tantsus kasutada. Ta arvab, et olgu pigem hästi läbimõeldud kava ja asju vähem.

Eleriin vaidleb: „Mina mõtlesin eelmisel aastal laheda tantsu välja. Mina ju tean, kuidas tuleb teha!“

Kaie mõtleb veidi ja vastab: „Sellisel juhul ei saa ma sinuga paaris olla. Kui sa tahad üksi kava mõelda, pead sa ka üksi esinema.“

Tüdrukud saavad aru, et neil tuleb ühine keel leida, sest esineda tahavad mõlemad. Tülli minnes



jääb tants hoopis ära. Eleriin vastab naljatledes: „Minu suur lobasuu! Ma ikka enne ütlen, siis alles mõtlen! Arutame koos!“

Kaie on nõus ja teeb ettepaneku kirjutada mõtted paberile. Hiljem saab valida nende hulgast mõlemale sobivad. Eleriin nõustub. Tüdrukud pakuvad kordamööda oma mõtteid. Kaie on paljude sõbranna ideedega nõus, kuid ütleb ausalt välja, mis talle ei meeldi: „Pallid ja rõngad jätame välja, sest kõike korraga kasutada ei saa!“

Lõpuks on Eleriin ja Kaie kavaga rahul. Eleriin kiidab: „Hea, et me teineteise arvamust kuulda võtsime! Minu arvates tuli väga lahe lindikava! Kuidas sulle tundub?“ Kaie on kaaslasega nõus: „Nüüd mõtleme rahulikult läbi, kes meisterdab linnid ja paneme paika proovide ajad, eks?!“

7. Vasta küsimustele.

- Millise ürituse jaoks tüdrukud plaane tegid?
- Kirjelda Eleriini plaane vestluse alguses.
- Kirjelda Kaie plaane vestluse alguses.
- Mis põhjustas tüdrukute vahel erimeelsuse?
- Mis näitab, et Kaie ei lase Eleriinil oma arvamust peale suruda?
- Miks otsustasid tüdrukud ühise keele leida?
- Millega Eleriin oma tormakust vabandas?
- Kuidas lahendasid tüdrukud olukorra nii, et mõlema mõtteid arvestati?

8. Täida tabel.

- Kirjuta punktiirile, kumb tüdrukutest, Kaie või Eleriin, on aktiivne tegutseja, kumb tagasihoidlik mõtiskleja.
- Vali loetelust, missuguseid omadusi kirjeldati tekstis ainult Eleriinil, missuguseid ainult Kaiel. Kirjuta tabelisse.
- Vali loetelust, missuguseid omadusi kirjeldati tekstis mõlemal tüdrukul. Kirjuta tabelisse.

rahulik, planeeriv, enda arvamuse eest seisev, evelil, huumorimeelne, vaidlushimuline, kohusetundlik, koostöövõimeline, sõbralik, kaaslase arvamusega arvestav

Aktiivne tegutseja on	Tagasihoidlik mõtiskleja on
Tüdrukute erinevused	
Tüdrukute sarnasused	

Sa oled oma loomult pigem tegutseja või mõtiskleja. Ka sinu sõprade seas on loomu poolest nii aktiivseid kui ka rahulikke inimesi. Sõpruse püsimine sõltub sellest, kuidas sa oma kaaslasesse suhtud ja temaga käitud. Hea sõber on hooliv, arvestab teistega, teeb koostööd ühise eesmärgi saavutamiseks jpm. Tihti muudab sõpruse eriliselt vahvaks inimeste rõõmsameelsus ja hea huumorimeel.

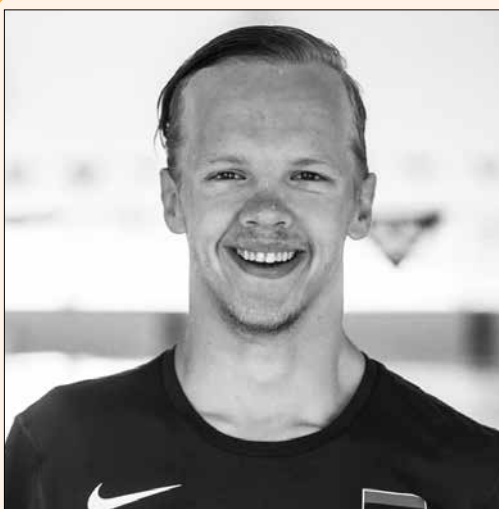
9. Loe lünktekst. Täida lüngad omadus-sõnadega nii, et tekst räägiks sinust. Abi saad eelmistest harjutustest.

Ma olen oma loomult Ma tunnen end üsna hästi ja oskan nimetada iseloomu-jooni, mis on mulle omased. Sõpradega suheldes olen ma
Koolis meeldivad mulle ülesanded, mida saan teha
....., näiteks
Elus tuleb ette ka vaidlusi ja väikeseid arusaamatusi. Neid lahendades olen ma
Ma pean enda parimaks iseloomu-jooneks

4. Kas teistest võib erineda?

1. Loe.

Alar sirvis raamatukogus noorteajakirju. Poisi pilk jäi pidama artiklil, kus räägiti erilistest meestest. Teksti lõpus oli pilt noorest mehest, kellest järgmises ajakirjas juttu tuleb. Pildi all oli küsimus: „Mis sa arvad, mille poolest Matz eriline on?“



Lugejaküsimus:

Mis sa arvad, mille poolest Matz eriline on?

2. Mida sina sellest mehest arvad? Räägi küsimuste järgi kaaslasele.

Missugune Matz sinu arvates on?

Kui vana? Mis rahvusest?

Mis ametit ta peab?

Mis on tema hobid?

Mille poolest on ta eriline?

3. Loe väiteid. Märki esimesse tulpa ristiga oma arvamus.

Arvan, et see on õige	Väide	Lugesin tekstist
	Matz on maailma-kuulus kokk.	
	Matz hakkas ujumas käima 3-nädalaselt.	
	Matz sündis käteta ja ühe terve jalaga.	
	Ta on rõõmsameelne ja heatujuline.	
	Matzil on imeline mälu.	
	Matz on sakslane.	
	Matz kaotas autoõnnetuse tagajärjel jalad.	
	Ta on maailmarekordi omanik.	
	Matz teab oma tugevaid külgi ja arendab neid.	
	Tema mootoriks on vasak jalg.	

- Mida on võimalik öelda inimese kohta pildi järgi?

.....

.....

- Mida ei ole võimalik pildi alusel öelda?

.....

.....

4. Loe.

Alar ootas ajakirja järgmist numbrit väga. Teda huvitas, kes pildil olnud Matz tegelikult on. Viimaks jõudis kauaoodatud päev kätte. Alar hakkas kiiresti teda huvitanud artiklit lugema.

Matz Topkin on sündinud 17. aprillil 1998 Tallinnas. Ta on parasportdis tippujuja. Matz on osalenud mitmel maailma-meistri-võistlusel, Euroopa meistri-võistlustel ja olümpiamängudel. 2019. aastal ujus ta Berliinis selili ujumises maailmarekordi. Ta on mitmel korral valitud Eestis aasta parasportlaseks.

Matz sündis ilma parema käeta. Vasaku õla otsas on väike käeke. Matzi parem jalg on poole lühem kui vasak. „Oma käejupikesega saan kõik tehtud, kahvlit hoitud ja seda-teist-kolmandat. Paljud asjad võtavad rohkem aega, aga lõpuks saan hakkama. Pikkade pükste jalga-panek võtab tavalisel inimesel viis sekundit, mul mõni minut kauem..“



Ujumisega alustas Matz 3-nädalaselt, kui ema teda esimest korda basseini viis. Ujumise eesmärk oli alguses õppida oma keha kasutama ja liigutama. Nüüd käib Matz 6 korda nädalas trennis. Matzi peamiseks mootoriks on tugev vasak jalg. Ülejäänud kehaga lihtsalt tasakaalustab ennast.

Matz on heatujuline ja rõõmsameelne. Tema välimus tõmbab laialt tähelepanu. Siis ta seletab, et mõned inimesed lihtsalt sünnivad nii. Inimesed on erinevad – samamoodi nagu mõnel on punased juuksed ja mõnel on prillid.

5. Leia ja jooni tekstis.

1. Kes on Matz Topkin?
2. Mille poolest ta erineb teistest tavalistest sportlastest?
3. Mida Matz on oma elu jooksul saavutanud?
4. Mida Matz on teinud, et edu saavutada.
5. Mida Matz ütleb neile, kes tema keha kohta küsivad?

6. Arutlege klassis, mida pidi Matz tegema, et edu saavutada.

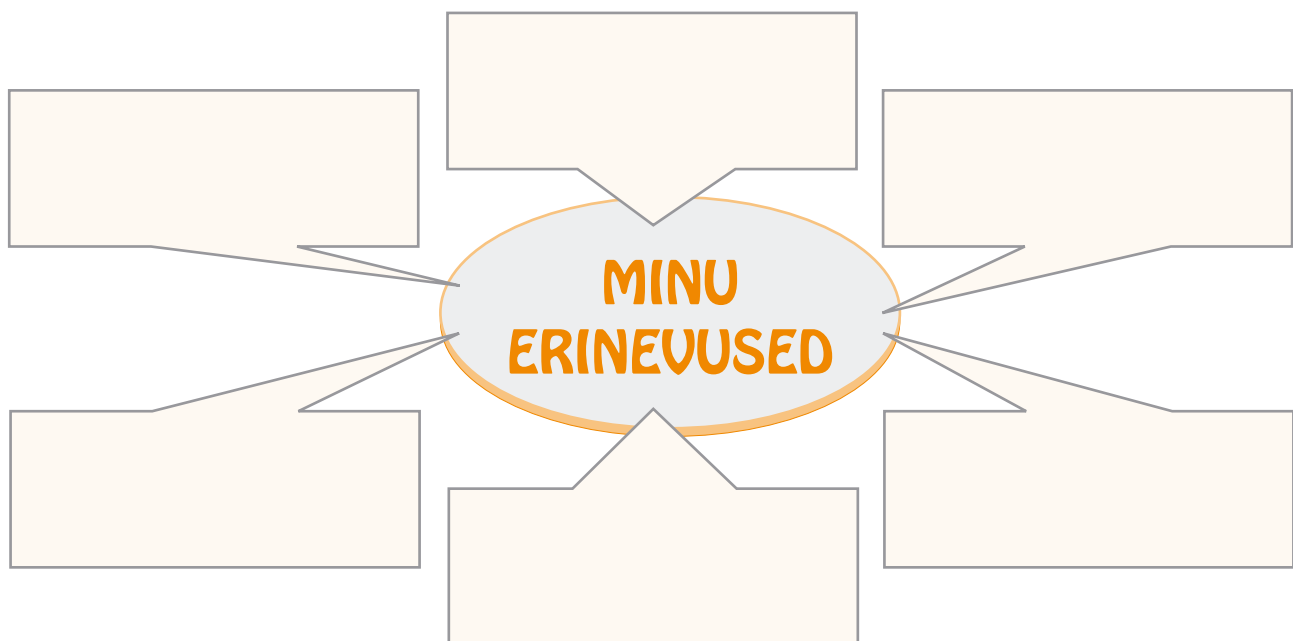
7. Selgitage klassis mõisted: para-olümpia, inva-sport.

8. Täida teksti põhjal ülesande 3 tabeli viimane tulp.

- Võrdle oma esialgset arvamust ja tekstist saadud teavet.

Inimese üle ei saa otsustada ainult välimuse järgi. Meil kõigil on oma tugevad ja nõrgad küljed. Kui väga tahta ja pingutada, võib oma nõrkused hoopis tugevusteks muuta.

9. Mille poolest sina teistest erined? Täida mõttekaart.



Arutlege klassis.

- Kas on erinevusi, mis teevad meid teistest paremaks?
- Kas on erinevusi, mis teevad meid teistest kehvemaks?
- Too välja üks erinevus, mis sulle enda juures meeldib.
- Too välja üks erinevus, mida sa tahaksid enda juures muuta või arendada.

5. Enesehinnang

1. Loe.

Kolmapäeva hommikul enne esimest tundi kutsus 1. klassi õpetaja kõik 7. klassi tüdrukud enda juurde. Õpetaja Kriisa rääkis, et tema klassi õpilased vajavad esimestel koolinädalatel suurte neidude abi. Pisikesed ei oska veel vahetundides rahulikult jalutada ja mängida. Neile tuleb seda õpetada. Mõnikord tuleb neid ka juhatada oma klassi või tualetti.

Kaisa kuulas ettepanekut ja tema põsed muutusid uhkusest punakaks. Ta mõtles: „Kas tõesti oleme juba nii suured, et meile usaldatakse nooremate eest hoolitsemine.“ Kaisa hakkas mõttes kohe plaane tegema, kuidas ta näitab lastele raamatukogu ja kohta, kust juua saab võtta jne. Malle ja Eleriin olid samuti elevel ja tegid ettepaneku järgmisel vahetunnil põnnidega tutvuma minna.

Kuid Kaie ei tundnudki uuest ülesandest rõõmu. Ta mõtles: „See on nii keeruline, ma ei saa sellega iialgi hakkama. Ma ei oska nendega ju midagi peale hakata.“ Ta esitas õpetajale mitmeid küsimusi: „Kui kaua ma pean pisikeste eest hoolitsema? Aga mis siis saab, kui nad minu sõna ei kuula? Aga kui keegi ära kaob?“

Õpetaja Kriisa sai aru, et Kaie ei tunne end kindlalt. Ta selgitas: „Laste eest vastutan ikka mina. Teie olete õpetajale abiks. Esimese klassi lapsed on ju esimest aastat suures koolimajas. Nende jaoks on kõik uus ja võõras. Nad ei tea, kus midagi asub või kuidas on õige käituda. Teie ülesanne on lastega vahetunnis jalutada või mängida. Kui te näete, et pisikesed on hädas, siis aitate ise või kutsute mõne õpetaja appi.“

Kaie hingas juba veidi kergemalt, aga ohkas siiski: „Ma ei tea, kuidas ma hakkama saan.“ Kaisa istus sõbranna kõrvale ja ütles: „Ikka *meie*“ ja pilgutas Kaiele silma.



2. Vasta küsimustele.

- Mitmenda klassi õpetaja soovis tüdrukutelt abi?
- Mida õpetaja Kriisa palus neidudel teha?
- Mida tundis Kaisa, kui ettepanekust kuulis? (*ärevust, uhkust, edevust, rõõmu*)
- Mida Kaie ettepanekut kuuldes tundis? (*ärevust, uhkust, hirmu, rõõmu*)
- Kuidas õpetaja Kaiet rahustas?

3. Võrdle Kaisa ja Kaie mõtteid, tundeid ja käitumist.

Vali, kelle kohta väide kehtib. Täida tabel.

usun, et saan hakkama / kahtlen, kas saan hakkama;

tunnen uhkust ja rõõmu, et mulle usaldati ülesanne / kardan, et ma ei saa hakkama ja lapsed ei kuula minu sõna;

olen aktiivne ja tahan teha uusi asju / hoian uutest olukordadest eemale.

	Kaisa	Kaie
Mõtted		
Tunded		
Käitumine		
Kokkuvõte	<p>Kaisa julgeb võtta endale uut ülesannet. Ta usub, et tuleb lastega toime. Kaisa tunneb uhkust ja rõõmu, et õpetajad teda usaldavad.</p> <p>Kaisa usub endasse / usub, et saab hakkama – tema enesehinnang on kõrge.</p>	<p>Kaie ei julge võtta endale uut ülesannet. Ta kahtleb, kas tuleb lastega toime. Kaie tunneb ärevust ja hirmu tundmatu ees. Ta ei oska näha, et õpetaja annab talle ülesande, sest usub Kaiesse.</p> <p>Kaie ei usu endasse, ta kahtleb, kas tuleb toime - tema enesehinnang on madal.</p>

Enesehinnang näitab, kuidas sa endasse suhtud.

See näitab, kui kõrgelt inimene oma hakkamasaamist hindab ja kui väärtuslikuks inimene ise ennast peab.

Enesehinnang kujuneb elu jooksul ja seda mõjutavad kõik elukogemused – nii õnnestumised kui ka ebaõnnestumised.

Tegevused, mis valmistavad sulle rõõmu, toetavad sinu enesehinnangut.

6. Mis mõjutab enesehinnangut?

1. Otsusta, kas tegemist on õnnestumise või ebaõnnestumisega.

Kas tegelased saavad kiita või laita? Täida lüngad.

1. Oli aianduse tund. Õpilased valmistusid sügisesteks aiatöödeks – otsisid kuurist välja rehad, labidad ja käru. Õpetaja Lepik imestas: „Eelmisel kevadel olid paljud rehad ilma varteta. Kes need töökorda on seadnud?“ Aleksei muigas: „Eks meie. Me panime eile puutöö tunnis kõigile rehadele ja labidatele uued varred.“ Õpetaja Lepik rõõmustas: “No küll on heameel töökatest poistest!”



See on (*mis?*)

Õpetaja (*mida teeb?*) poisse (*mille eest?*)

.....

2. Õpetaja jagas õpilastele platsid, mida riisuda. Malle ja Eleriin ei tahtnud riisuda. Nad otsustasid koolimajja minna ja raamatukogus niikaua ajakirju sirvida, kuni teised töö lõpetavad.



Õpetaja Lepik märkas tüdrukuid ja ütles: „Töö saab kiiremini valmis, kui kõik kaasa löövad. Ma arvasin, et meie klassis siidikäsi pole!“

See on (*mis?*)

Õpetaja (*mida teeb?*)

tüdrukuid (*mille eest?*)

- Arutlege klassis, kuidas mõjutavad saadud positiivsed ja negatiivsed kogemused õpilaste enesehinnangut.

Poisid said kogemuse, et nende tööd märgatakse ja tunnustakse. Arvan, et see sündmus (*tõstis / muutis madalamaks*)
poiste arvamust endast.

Tüdrukud said kogemuse, et klassireeglite rikkumist märgatakse ja neid kutsutakse korrale. Arvan, et see sündmus (*tõstis / muutis madalamaks*)
..... tüdrukute arvamust endast.

2. Meenuta olukorda, kui sul midagi väga hästi õnnestus. Kirjuta.

.....
.....
.....

- Mis tunde see sinus tekitas? Jooni ja lisa.

tundsin rõõmu, ärevust, õnnetunnet, hirmu, piinlikkust, uhkust, kahtlust, üllatust

.....
.....

Tavaliselt panevad inimesed hästi tähele infot, mis on sarnane nende arvamusega iseendast.

Kõrgema enesehinnanguga inimene märkab, kui teda kiidetakse. Ta tunneb selle üle headmeelt ja uhkust. Kui sellisel inimesel mõni tegevus välja ei tule või ebaõnnestub, siis ta ei ole kaua nukker.

Madalama enesehinnanguga inimene märkab enamasti, kuidas teised inimesed teda laidavad. Kui teda kiidetakse, siis ta kahtleb kõneleja siiruses. Ta arvab, et pole kiitust tegelikult välja teeninud. Kui midagi ebaõnnestub, mõtleb ta selle üle veel kaua, tema enesehinnang võib veelgi langeda.

Inimese enesehinnangust sõltub ka tema käitumine. Kui inimene endasse hästi suhtub, usub ta enamasti, et saab kõigega hakkama. Kui inimene ennast vähe väärtustab, siis kardab ta, et tema ettevõtmised ebaõnnestuvad ja ta ei julge proovida.

3. Loe situatsioonide kirjeldusi. Arutlege klassis küsimuste abil.

1. Kokanduse tunnis unustas keegi koogi ahju ja kook läks kõrbema.
 2. Õpetaja kutsub kedagi ootamatult klassi ette jutustama.
- Kuidas reageerib kõrge enesehinnanguga inimene selles olukorras?
 - Kuidas reageerib madala enesehinnanguga inimene selles olukorras?
 - Vali üks situatsioon. Tõmba sellele joon alla. Täida eelneva arutelu põhjal tabel.

	Madal enesehinnang	Kõrge enesehinnang
Käitumine		
Tunded		

4. Loe.

Kaisa ja Kaie läksid peale tunde koos koju. Kaie oli terve päeva vaikne olnud, nagu oleks pahas tujus. Bussi oodates uuris Kaisa, mis sõbrannal mureks on. Ta küsis: „Kaiet, sa oled pärast õpetajaga rääkimist nii vaikne. Kas sulle teeb muret see, et hakkame esimese klassi õpilasi aitama?“ Kaiet vastas: „Ma ei ole ju kunagi väikestega tegelenud. Kuidagi imelik tunne on.“ Kaisa lohutas: „Meie mängime nendega neid mängu, mida ise oskame. Pealegi oskad sa hästi joonistada ja seda võidki tüdrukutega vahetunnis teha.“ Kaiet ja Kaisa vestlus jäi pooleli, sest Kaiet buss jõudis peatusesse. Kodus kirjutas Kaisa sõbrannale e-kirja, kus püüdis anda mõningaid soovitusi, et Kaiet endasse rohkem usuks.

5. Arutlege klassis, mida võis Kaisa sõbrannale julgustuseks kirjutada.

6. Loe soovitusi, kuidas enesekindlust tõsta. Kirjuta juurde üks mõte, mis teil klassi arutelus tekkis.

- *Kiida end, kui oled tubli olnud.*
- *Pane kirja need asjad, mis sulle enda juures meeldivad.*
- *Lepi enda nende külgedega, mida muuta ei ole võimalik.*
- *Ole iseenda moodi.*
- *Ära anna kohe alla, kui raskeks läheb.*
- *Võrrelda tasub end inimesega, kes on sinuga sarnane.*
- *Veeda aega inimestega, kellega sa end mõnusalt tunned. Sina hoolid neist ja nemad sinust.*
- *Kui sul on raske või sul on mure, küsi alati abi!*
-
-

SUHTLEMINE EAKAASLASTE JA TÄISKASVANUTEGA

1. Mida arvad sina?

1. Loe Hando Runneli juttu „Kuidas Nõrk Tugeva ära võitis“.

Tugev oli tugev. Nõrk oli nõrk.

Tugev oli Nõrga nõrkuse pärast tige.

Tugevale ei meeldinud, et keegi võis olla nii nõrk nagu Nõrk oli.

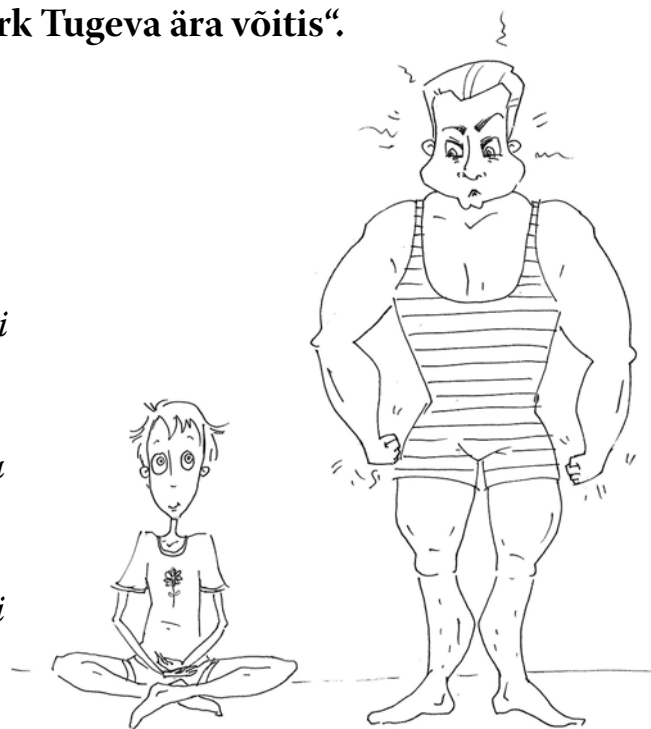
Tugev tahtis, et kõik oleksid tugevad nagu tema, tugev.

Aga Nõrk ei saanud tugevaks minna, ta oli nõrgaks loodud.

Tugev läks järjest tugevamaks ja Nõrga peale järjest tigidamaks.

Viimaks tegi tigidus Tugeva lausa nõrgaks.

Aga nõrk oligi seda oodanud. See oli tema tugevus. Tema nõrkus oli tugeva tigidaks teinud, tigidus oli Tugeva nõrgaks teinud – nõrgemaks kui Nõrk kunagi oli olnud – ja nõnda võitiski Nõrk Tugeva ära.



2. Vasta teksti põhjal küsimustele.

- Mille peale Tugev vihastas? Jooni tekstis ja kirjuta.

.....

- Mida saab öelda Tugeva iseloomu kohta? Jooni.

isekas; teistega arvestav; peab oluliseks teiste arvamust; püüab kaaslast muuta enda sarnaseks; arvab, et ainult temasugused tugevad on väärtuslikud

- Mida saab öelda Nõrga iseloomu kohta? Jooni.

jääb iseendaks, kuigi kaaslane teda mõjutab; püüab kaaslast muuta enda sarnaseks; on kannatlik; arvab, et igäüks võib olla omamoodi

- Mis muutis Nõrga lõpuks Tugevast tugevamaks?

.....

3. Loe.

Iga inimene on loodud teisest erinevaks. Meie tugevused ja nõrkused teevad meist omanäolise inimese. Meil kõigil on erinev välimus ja erinevad võimed. Meil on ka erinevad arvamused maailma asjadest. Omavahel on mõnusam ja pingevabam suhelda, kui püüad arvestada sellega, et kaaslased võivad teistmoodi mõelda ja arvata kui sina.

Erinevustega tuleb arvestada ja neid mõista.

4. Mida sina arvad? Õpetaja ütleb väite, sina mõtle, kas oled sellega nõus või mitte. Kui oled väitega nõus, tõsta parem käsi. Kui ei ole väitega nõus, tõsta vasak käsi.

- Sõpradega on mugavam suhelda internetis kui koos olles.
- Poistega on lihtsam suhelda kui tüdrukutega.
- Kiusata ei tohi kedagi – ei sõnadega ega tegudega.
- Tugevamad peaksid nõrgemaid kaitsma.
- Kõige parem nädalapäev on reede.
- Kui sa tahad tublim välja paista, võid teisi halvustada.
- Suhtlemine on huvitavam, kui inimesed on erinevad.
- Šokolaadijäätis on parem kui vaniljejäätis.

5. Vali üks seisukoht eelmisest ülesandest. Põhjenda oma arvamust.

Teema:

Mina arvan, et

1. põhjendus:

2. põhjendus:

Kaaslase arvamus ja põhjendus:

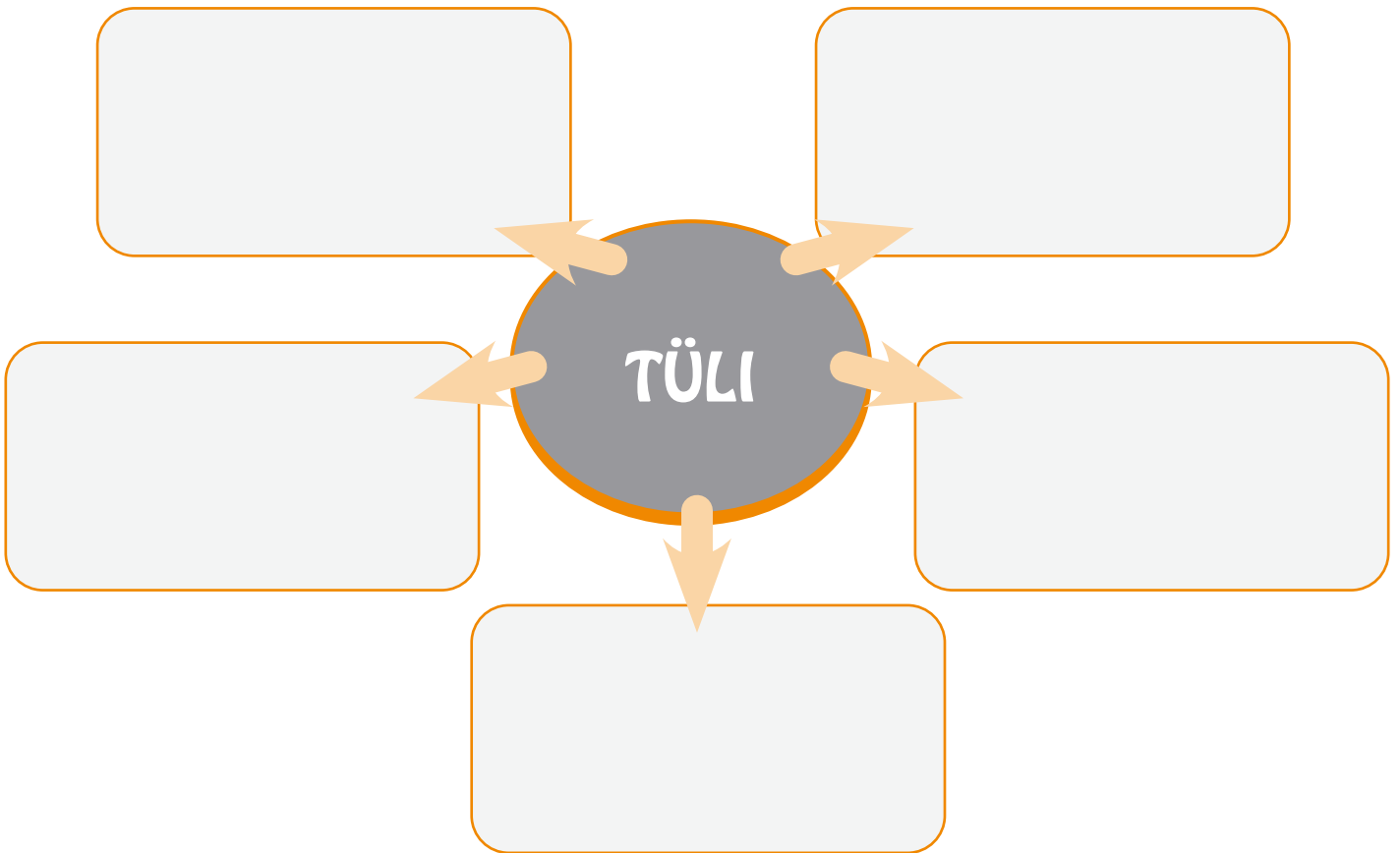
6. Harjuta oma arvamuse välja-ütlemist. Leia õpetaja abiga õpilased, kes valisid sama teema.

- Ütle kaaslastele, milline on sinu arvamus.
- Põhjenda.
- Kuula kaaslaste põhjendusi ja mõtle, millega nõus oled, millega mitte.
Lisa üks kaaslase pakutud põhjendus eelmise harjutuse juurde.

2. Tüli tekib tühjast

1. Mis käitumine, olukorrad või tunded seostuvad sõnaga „tüli“?

Täida mõttekaart.



2. Tutvusta oma mõttekaarti kaaslastele. Lisa oma mõttekaardile veel mõtteid, mida klassikaaslastelt kuulsid.

3. Arutlege klassis.

- Kas tüluga seostuvad pigem positiivsed või negatiivsed sõnad?
Miks see nii on?
- Millest tülid alguse võivad saada?
- Mida tähendab peatüki pealkiri „Tüli tekib tühjast“?
- Kas tülisid on lihtne lahendada? Miks?

TÜLI = KONFLIKT

Konflikt on lahkeli või arusaamatus, mille tulemusena tekib pinge. Tekkinud pinge ajendab osapooli üksteise vastu tegutsema (nt vaidlema, häält tõstma, karjuma). Tavaliselt on tülide põhjuseks inimeste erinevad huvid, arusaamad või väärtused.

Näiteks sina tahad arvuti taga internetis surfata, aga su vend tahab samal ajal arvutis tööd teha. Sellisest huvide vastuolust võib kergesti tüli tekkida.

Või näiteks ema peab väga oluliseks seda, et toad oleksid korras – ta hindab puhtust. Aga laste jaoks ei ole toa koristamine kõige olulisem. See on väärtushinnagute erinevus, millest võib tüli tekkida.

4. Loe.

Malle oli perega maal lehti riisumas. Sügistöödele oli appi sõitnud ka vanatädi Elli Tartust. Lehti oli palju ja ilm ilus.

Malle riisus koos emaga tiigi ääres lehti. Neist kiirustas mööda vanatädi Elli. Tal olid käes vanad värvipotid, mille ta oli kuuri juurest leidnud. Vanatädi ütles, et viib potid ära suurde prügi-konteinerisse, mis naabrite värava juures seisab. Ema teadis, et see on naabrimehe tellitud konteiner ja ilma küsimata sinna midagi panna ei tohiks. Ema selgitas seda ka vanatädile.

Õhtul söögilauas ütles vanatädi, et viis ikkagi värvipotid konteinerisse. Ema vaatas vanatädile väga tõsise näoga otsa ja Malle sai aru, et ema on väga pahane. Ema kogus ennast veidi ja lausus ärritunud häälega: „Mis mõttes viisid värvipotid ikka



konteinerisse?! Ma ju ütlesin sulle, et see on naabrimehe oma ja sinna meie oma kola ei vii!“

Vanatädi ei mõistnud ema pahameelt: „See oli ju pooltühi! Ja pealegi, keegi ei märkagi muu prügi hulgas paari purki.“

Ema oli vanatädi vastusest üllatunud. Ta proovis veel kord selgitada: „Asi ei ole selles. Naabrimees tellis selle prügikonteineri endale, tema maksab prügi äraviimise eest. Ma ju ütlesin sulle, et sinna viia ei sobi.“

Vanatädi ei saanud ikka aru, miks ema ei võinud lihtsalt tänulik olla. Elli oli neid ju aidanud ja nende vanast kolast nii kerge vaevaga lahti saanud. Elli oli solvunud. Talle tundus, et ema oli tema suhtes ebaõiglane. Ta ütles: „Aga sina oled üks igavene argpüks! Keegi ei saa ju teada, et meie need sinna panime.“

Malle jälgis kahe täiskasvanud inimese sõnelust ja soovis, et seda tüli ei oleks. Nii raske on näha, kui sinule kallid inimesed vaidlevad. Ta mõtles, kas peaks püüdma tüli kuidagi lahendada või hoopis vaikselt lauast lahkuma.

5. Vasta küsimustele.

- Kelle vahel tekkis tüli?
 - Millest tüli alguse sai?
 - Mille poolest ema ja vanatädi arvamused erinesid? Jooni tekstis.
 - Miks ema vanatädi peale ärritus?
 - Miks vanatädi ema peale solvus?
 - Kes sinu arvates õigesti käitus, kas ema või vanatädi?
 - Kuidas Malle ennast tüli nähes tundis?
 - Mida Malle oleks pidanud selles olukorras tegema?
 - Kes mida mõtles?
- Ühenda mõte mõtlejaga.

Ma tahtsin ju kõige paremat!

Nii ei tehta!

Mida mina nüüd tegema peaksin?



Inimesed näevad maailma erinevalt, sest neil on erinevad kogemused ja arusaamad asjadest. Kuna igaüks meist on erinev ja arvab omamoodi, siis võivad tekkida erimeelsused. Erimeelsusi kiputakse lahendama vaidlustes. Seejuures võib juhtuda, et me ei märka, kuidas teine inimene maailma näeb või miks ta nii arvab.

6. Täida lüngad. Lisa vanasõnadesse puuduvad sõnad.

tulist, kaks, kangus, targem, lõhki

Igal mündil on külge.

Juuksekarva ei maksa ajada.

..... annab järele.

- Mida need vanasõnad tähendavad?

3. Mida teha tüliga?

1. Märki ristiga, kuidas sinu arvates oleks õige tülisid lahendada.

- Paluda andeks.
- Karjuda või lüüa.
- Otsida, kes on süüdi ja teda karistada.
- Arutleda koos, miks tüli puhkes ja kuidas probleemi lahendada.
- Mossitada, et teine end süüdlasena tunneks.
- Anda sama mõõduga tagasi.

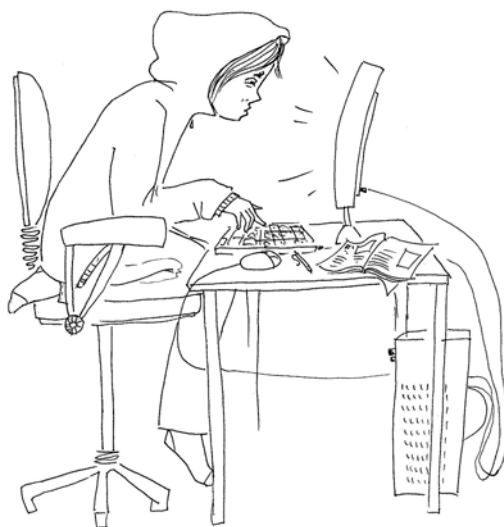
- Leppida kokku, et mõlemad rahunevad ja siis selgitavad rahulikult oma seisukohti.
- Jõuda mõlemale sobiva lahenduseni.
- Kuulata ära, mida kaaslane asjast arvab.
- Lahkuda ja loota, et tüli iseenesest laheneks.

2. Loe.

Aleksei on kodus ja kirjutab arvutis referaati. Tema väiksem vend tahab arvutist multikaid vaadata. Aleksei tahab oma töö lõpuni teha. Vend solvub ja paneb muusika kõvasti mängima.

Vend: „Paras sulle, nüüd ei saa sina ka seda teha, mida sina tahad. See on võrdne.“

Aleksei: „No kuule... Mul on homme vaja referaat õpetajale esitada!“



Vend: „Mina tahan, et sa ei õpiks. Tahan ise arvutis olla!“

Aleksei: „Sa segad praegu minu õppimist. Mul on homme vaja töö õpetajale anda.“

Vend: „Aga minul on igav. Ma tahan multikaid vaadata.“

Aleksei teab, et venda ära ajada pole mõtet, siis tuleb suur kisa.



Aleksei ütleb: „Ma saan aru, et sa ei leia endale huvitavat mängu. Ma prindin sulle värvimiseks pilte. Näita, milliseid sa tahad.“

Vend: „Kas pärast lubad mind arvutisse?“

Aleksei: „Muidugi annan. Ma teen koolitöö valmis, siis saad.“

Vend: „Olgu, siis ma olen värvimisega nõus.“

3. Vasta küsimustele.

- Kelle soovid selles olukorras pörkusid? Selgita.
- Kas Aleksei läks vennaga tülli? Miks?
- Mis on sinu arvates jutu mõte?

Iga kord ei pea huvide vastuolu viima tülini. Oluline on teine inimene tähelepanelikult ära kuulata ja aru saada, mida teine tahab. Sellisel juhul saab konflikti vältida ja leida mõlemaid osapooli rahuldav lahendus.

Kuidas tülliminekut ära hoida?

1. Mõtlen ja ütlen rahulikult, mida mina asjast arvan.
2. Kuulan, mida kaaslane asjast arvab.
3. Ei suru oma tahtmist teisele peale.
4. Ei ole liiga järeleandlik, ei lase kaaslasel endale liiga teha.
5. Tean, et sundimine, ähvardamine ja halvasti ütlemine ei lahenda probleemi.
6. Otsime lahenduse, mis meile mõlemale sobib.

4. Paaristöö. Mängige olukorda, kus keegi norib tüli, kuid teine taipab, et parem on olla tülitsemata. Abiks on kasti sees toodud nõuanded.

- On kehalise kasvatuses tund. Raul hakkab jalga panema oma spordijalatsid. Kuldar viskab ühe neist kõrgele aknalauale.
- Kaie ja Eleriin on poes. Kaie vaatab talveks endale uut mütsi ja proovib üht. Eleriini arvates see ei sobi Kaiele ja ta halvustab valikut.

Kellelgi pole õigust oma seisukohti teistele peale suruda. Tihti ei olegi õiget või vale arvamust, on erinevad arvamused. Seetõttu on oluline arvestada, et oleme kõik erinevad. Igaühel on õigus oma arvamusele.

4. Rohkem suhtlemist!

1. Loe väiteid. Arutlege, mida need väited ütlevad konflikti olukorras suhtlemise kohta.

- Kui sa midagi ei ütle, siis teistel on sind raske mõista.
- Keerulistes olukordades võib ka väga häid lahendusi tekkida.
- Igaüks näeb ja mõistab maailma erinevalt.
- Vaikides on raskeid olukordi keeruline lahendada.
- Isegi samas situatsioonis võivad inimesed olukorda erinevalt tajuda.
- Kui kõik koos pingutavad, on võimalik igasuguste olukordadega hakkama saada.

2. Vaata pilti. Mõtle, mis võis juhtuda. Kirjuta.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Räägi oma arusaamast ja kuula kaaslaste omi. Kas need on sarnased või erinevad?
- Loe, mis tegelikult juhtus.

Kuidas Kuldar juhtunust aru sai?

Kuldar: „Kell helises tundi. Ma jooksin trepist alla tööõpetuse klassi poole. Alar pani mulle jala ette. Ma kukkusin trepist alla ja väänasin jala välja. Arvatavasti tahtis Alar mulle selle eest kätte maksta, et ma ei andnud talle matemaatika vihikut maha kirjutamiseks.“

Kuidas Alar juhtunust aru sai?

Alar: „Läksin trepist alla tööõpetuse klassi. Kuulsin, et keegi tuleb selja tagant jooksuga. Tahtsin eest ära minna, aga astusin talle kogemata hoopis ette. Järgmisel hetkel nägin, kuidas Kuldar trepist alla veeres.“

Kuidas 5. klassi õpilased juhtunust aru said?

Korrapidaja õpetaja: „Teise tunni alguses jooksid minu juurde viienda klassi õpilased. Nad rääkisid läbisegi, kuidas seitsmendikud Alar ja Kuldar kaklesid trepil. Kaklus oli nii hull, et Kuldar viidi kiirabiga minema.“

3. Vaata uuesti 1. ülesandes toodud väiteid. Millised väited kirjeldavad eelmist olukorda? Leia 2 sobivat. Kirjuta.

1.
.....
2.
.....

4. Mäng. Tüliõun.



Harjuta tülitsemata olemist. Õpetaja annab teile ühe palli. Teie ülesanne on palli võimalikult kiiresti üksteisele edasi anda nii, et kõik osalejad saavad palli katsuda. Õpetaja võtab aega, kui kiiresti pall esimese õpilaseni tagasi jõuab. Mõelge välja, kuidas pall veel kiiremini kõigi käest läbi käiks. Palli liikumise järjekord peab iga kord jääma samasuguseks. Proovige veel. Iga kord võtab õpetaja uuesti aega.

5. Vaata uuesti 1. ülesandes toodud väiteid. Mis võis olla mängu *Tüliõun* mõte? Leia 2 sobivat. Kirjuta.

1.

.....

2.

.....

6. Mäng. Vaikiv koostöö.



Mõelge klassis välja sõnaühend või lause, mis on tülide lahendamiseiga seotud. Kokku peab selles olema sama palju tähti, kui teid on klassis. Õpetaja kirjutab selle tahvlile.

.....

- Moodustage toolidest rivi nii, et igaühele on üks tool.
- Võtke jalanõud jalast ja astuge igaüks oma tooli peale.
- Edasi peate kõik õpetaja korraldused täitma vaikides. Üksteisega rääkida pole lubatud.
- Õpetaja kleebib sulle selja peale ühe tähe sellest lausest.
- Teie ülesanne on moodustada üksteisest selline rivi, et selja tagant lugedes tuleks kokku varem välja mõeldud lause. Toolide pealt maha astuda ei tohi. Ülesande sooritamise ajal rääkida ei tohi.
- Võimaluse korral võib õpetaja teid filmida või teie lõpptulemusest pilti teha.

7. Vaata uuesti 1. ülesandes toodud väiteid. Mis võis olla mängu *Vaikiv koostöö* mõte? Leia 2 sobivat. Kirjuta.

1.

.....

2.

.....

Tülisid saavad lahendada vaid tülitsejad ise. Konfliktide lahendamise puhul on väga oluline ise pingutada ja kaaslastega arvestada. Konflikte saab ära hoida, kui oled teiste suhtes tähelepanelik ja mõistev.

5. Suhtlemisviisid

1. Loe.

Klassijuhataja tunnis käis elav arutelu teemal, kuhu minna klassiga ekskursioonile. Teema oli kõigi jaoks väga oluline. Seda näitas ebatavaliselt suur kära. Kõigil oli oma arvamus, kuhu minna võiks.

Klassiõpetaja oli uurinud teiste õpetajate käest, mis muuseume võiks 7. klass kindlasti külastada. Ajalooõpetaja soovitas minna linnamuuseumisse.

Eleriin kuulas, kulum kortsus ja ütles kõva häälega: „Mind ei huvita, mida see ajalooõpetaja arvab! Mina tahan minna batuudikeskusesse!“

Õpetaja kuulas Eleriini soovi ära ja ütles rahulikult: „Ma usun küll, et batuudikeskuses oleks põnev ja tore. Sinna saate ju vaheajal omal käel ka minna.“



Eleriin ärritus veelgi: „Miks ma pean alati tegema midagi, mis mulle ei meeldi?! Muuseumid on maailma kõige igavamad kohad ja seal ei ole mitte midagi teha. Kui me batuudikeskusesse ei lähe, siis mina kaasa ei tule!“

Kalle selgitas tüdrukule: „Eleriin, ma saan aru küll, et sa kardad, et muuseumis on igav. Mina arvan, et me võiksime ikkagi sinna muuseumisse minna. Linna-muuseumis on muuhulgas väljas ka ehted ja riietusesemed, mida vanadel aegadel on kantud. See võiks sinu jaoks ju huvitav olla. Ma teen ettepaneku, et igaüks avaldab arvamust, kuhu minna. Seejärel valime selle välja, mida kõige rohkem pooldatakse. Siis saame kõigi arvamusega arvestada.“

Raul kuulas arutelu tähelepanelikult, kuid ei öelnud midagi. Poiss oli juba mõnda aega soovinud minna teaduskeskusesse. Nähes Eleriini ägedat reaktsiooni õpetaja mõttele, otsustas ta oma mõtet mitte avaldada. Talle tundus, et tema arvamus polegi nii oluline. Poiss leppis sellega, mida teised otsustavad.

2. Vasta küsimustele.

- Mida klassis arutati?
- Millest tüli tekkis?
- Mille poolest erines Eleriini, Kalle ja Rauli käitumine selles olukorras?
- Kes arvestas kõige rohkem nii enda kui ka teiste arvamusega? Mis seda näitab?
- Mis sa arvad, kuidas lugu edasi läks?

Samas olukorras käituvad erinevad inimesed erinevalt. Kuidas inimene käitub, mida tunneb ja kui oluliseks peab enda või kaaslase arvamust – see moodustab kokku üldise suhtlemise viisi.

3. Loe käitumisviiside kirjeldusi.

- Leia igale käitumisviisi kirjeldusele sobiv pealkiri: *alistuv*, *agressiivne*, *kehrestav*. Kirjuta sobivad käitumisviisi nimetused kirjelduse kohale.

.....
<p>Inimene ütleb välja, mida ta mõtleb, tunneb ja arvab.</p> <p>Kasutab omi õigusi, ilma teiste õigusi rikkumata.</p> <p>Austab nii ennast kui ka teisi.</p> <p>Väljendab oma positiivseid tundeid.</p> <p>On enesekindel, kuid mitte pealetükkiv.</p> <p>Kasutab mina-teateid (Nt. Mina arvan, meie tunneme)</p> <p>Ta ei tee kellelegi haiget, sest arvestab teiste arvamus ja tunnetega.</p> <p>Ta peab oluliseks nii enda kui ka teiste soove.</p> <p>Tavaliselt on tal palju sõpru.</p>	<p>Selline inimene tunneb, et ta ei ole oluline.</p> <p>Arvab, et tema soovid ja vajadused võivad oodata.</p> <p>Peab väga oluliseks, mida teised temast arvavad.</p> <p>Vabandab sageli.</p> <p>Peab teiste soove, huvisid ja tahtmisi enda omadest olulisemaks.</p> <p>Ta annab ruttu alla kui kaaslane peale käib.</p> <p>Talub kõike vaikides.</p>	<p>Selline inimene seab iseenda huvid esikohale ja ei arvesta teiste soovidega.</p> <p>Kõige tähtsam on „mina ise“!</p> <p>Seisab oma õiguste eest, aga ei mõtle teiste inimeste peale.</p> <p>Seab oma tujud ja soovid alati teistest kõrgemale.</p> <p>Ei märka, mida teised soovivad või arvavad.</p> <p>Saab oma tahtmise teiste arvel.</p> <p>Tunneb viha, ülbust, on üleolev ja ärritub kergesti.</p>
.....

- Millisele kirjeldusele vastab kõige rohkem Rauli käitumine? Eleriini käitumine? Kalle käitumine? Kirjuta iga nimi sobiva kirjelduse alla.
- Milline suhtlemisviis kirjeldab sinu käitumist kõige rohkem? Jooni sobiv.

Arvan, et mind iseloomustab kõige rohkem *kehrestav* / *alistuv* / *agressiivne* suhtlemisviis.

4. Test. Loe. Kui oled väitega nõus, tõmba väite järel olevale tähele ring ümber.

1. Igal probleemil on lahendus. Me peame selle koos üles leidma. **B**
2. Nõustun teise arvamusega kergesti. **C**
3. Mulle ei lähe korda, kui keegi solvub. **A**
4. Minu arvamus ja tahtmised on olulisemad kui teiste omad. **A**
5. Põgenen, kui tekib tüli. **C**
6. Erimeelsustest tuleb alati rääkida. **B**
7. Tean, mida tahan, ja julgen seda öelda. **B**
8. Olen teistega nõus isegi siis, kui minul on õigus. **C**
9. Oma tahtmise saamiseks olen ma valmis karjuma või lööma. **A**
10. Koos leitud tõde on väärtuslikum kui üksinda leitud tõde. **B**
11. Ma saan hästi hakkama, sest mind kardavad kõik. **A**
12. Hoian oma arvamuse endale. **C**

- **Arvuta tulemus.** Loe kokku, mitu A-d, mitu B-d ja mitu C-d sa said. Kirjuta.

- A** Sain kokku A-d.
- B** Sain kokku B-d.
- C** Sain kokku C-d.

- **Testi tulemus.**

Kui sa said kõige rohkem **A** vastuseid, siis viitab see sellele, et sulle on omane **agressiivne suhtlemisviis**.

Kui sa said kõige rohkem **B** vastuseid, siis viitab see sellele, et sulle on omane **kehtestav suhtlemisviis**.

Kui sa said kõige rohkem **C** vastuseid, siis viitab see sellele, et sulle on omane **alistuv suhtlemisviis**.

- **Loe oma testi tulemuse kohta rohkem 3. ülesande tabelist.**

- **Võrdle: kas sinu eelnev arvamus läks testi tulemusega kokku?**

Ise arvasin, et mind iseloomustab käitumisviis.

Testi järgi käitun kõige sagedamini

Testi tulemus näitab, milline käitumisviis võiks sulle iseloomulik olla. Ükski testi tulemus ei näita, milline sa tegelikult oled. Mõnikord juhtub ka seda, et ühtegi kindlat tüüpi ei tulegi välja. Sellest ei ole midagi. Ka päriselus kohtame üsna harva kindla tüübi järgi käituvaid inimesi. Enamasti sõltub inimese käitumine olukorrast, tujust, suhtlemiskaaslastest ja paljust muust. See tähendab, et kuigi sa testi järgi võisid olla näiteks alistuv, siis on kindlasti olukordi, kus sa käitud kehtestavalt või agressiivselt.

5. Loe.

Tihtilugu arvame, et teised inimesed mõtleavad ja saavad asjadest aru samamoodi nagu meie. Eeldame, et ema ja sõber mõistavad meid isegi siis, kui me mõtteid välja ei ütle. Tegelikult see nii ei ole. Arusaamatuste vältimiseks on mõistlik alati läbi mõelda, mida sa tegelikult tunned, vajad ja arvad. Veel olulisem on oma mõtteid teistega jagada. Siis saavad ka nemad sinu tunnetest ja mõtetest teadlikuks ning mõistavad sind paremini.

Nüüd sa juba tead, et kõige tõhusam käitumisviis on kehtestav käitumine. Kehtestava käitumise juurde käib oma arvamuse avaldamine selliselt, et sa teist inimest ei ründa ja talle meelega haiget ei tee. Sa annad teisele oma mõtetest teada sõbralikult ja heatahtlikult.

Selleks sobib hästi mina-teade. **Mina-teade** annab teisele inimesele teada, mida sa vajad, arvad ja tunned. Mina-teadet on alguses raske koostada, aga see töötab hästi.

Mina-teatel on kolm olulist osa.

- 1. Sinu kirjeldus olukorrast.**
- 2. Sinu tunded selles olukorras.**
- 3. Sinu soovid.**

Näide: Kell on 23.17. Ema ootab Rauli koju. Ema on väga mures, sest neil oli kokkulepe, et Raul tuleb koju kella üheteistkümneks.

Ema kirjeldus olukorrast	Sa jõudsid koju hiljem kui me kokku leppisime.
Ema tunded selles olukorras	Ma olin väga mures.
Ema soovid	Järgmisel korral palun helista, kui sa hilined.

Näide: Kaie õpib matemaatikat. Isa vaatab teises toas telekast uudiseid. Kaiet häirib see, et telekast kostev hääl nii vali on.

Mina-teade selles olukorras: „Kui telekas nii kõvasti mängib, siis see segab minu õppimist ja ma lähen närvi. Palun pane telekas vaiksemaks.“

6. Koosta mina-teade järgmiste olukordade kohta.

1. Sa tahad, et vend tuleks jalgpalli võistlust vaatama, aga tal läheb tööl kauem aega ja ta ei saa seekord tulla.

Minu kirjeldus olukorrast	
Minu tunded selles olukorras	
Minu soovid	

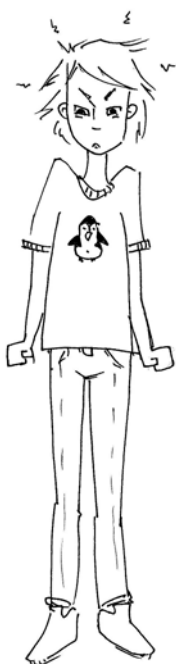
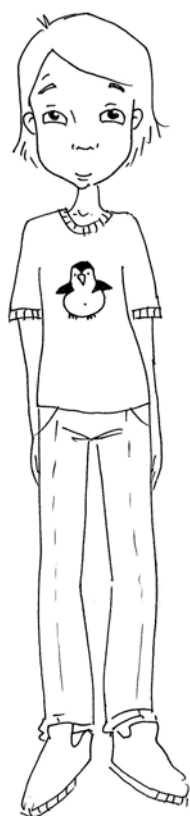
2. Laenasid sõbrannale kõrvarõngad. Ta ei ole neid tagasi toonud. Sa tahad neid homme koolis kanda.

Minu kirjeldus olukorrast	
Minu tunded selles olukorras	
Minu soovid	

6. Mõistus või tunded?

1. Vaata pilte. Nimeta, kuidas poiss ennast erinevatel pildidel tunneb.

rõõmus, kurb-õnnetu, vihane, segaduses-mõtlik, häbelik, üksildane, hirmunud, armunud, õnnelik



1.



2.



3.



4.




5.




4.

- 2. Vali eelmisest ülesandest kaks pilti. Kirjuta valitud pildi number kasti.
Mida poiss tunneb? Millest võis poisil selline tunne tekkida?
Mida sinu arvates poiss mõtleb või ütleb? Kirjuta.**

 Poiss tunneb, sest

Ta mõtleb: „ “

 Poiss tunneb, sest

Ta ütleb: „ “

3. Kujutle end järgmistesse olukordadesse.

Arutlege klassis, milliseid mõtteid ja tundeid olukorrad sinus tekitavad.

1. Sinu riided on garderoobis kindla koha peal. Hommikuti kooli jõudes on sinu nagi juba nädal aega hõivatud. Täna kohtud sa õpilasega, kes sinu nagi kasutab.

• Tunnen ennast sellises olukorras, sest

• Ütlen talle: „ “

• Mis põhjustab sellise käitumise?

2. Sa oled kinos. Sinu selja taga istub tüdruk/poiss, kes sulle väga meeldib. Sa ei tea tema tundeid, sest te pole viimasel ajal palju suhelnud. Pärast filmi lõppu kohtute trepil.

- Tunnen ennast sellises olukorras, sest
- Mõtlen: „ “

3. Sa lähed klassikaaslase juurest koju. On vihmane ja hakkab hämarduma. Sa kõnnid bussipeatuse poole ja kuuled, et auto sinu kõrval peatub.

- Tunnen ennast sellises olukorras, sest
- Mõtlen: „ “

4. Olukorra analüüs.

- Lõika lõikelehelte koomiksi pildid välja. Järjesta pildid. Kleebi need õiges järjekorras tööraamatusse (lk 53).
- Kirjelda piltide abil olukorda.

Jutusta, mida tegelased teevad ja mida teineteisele ütlevad. Iga pildi juures räägi, mis meeleolus tegelased on ja mis seda põhjustab.

- **Kuidas sina olukorra lahendaksid?**

.....

.....

.....

.....

.....

Lõikeleht 2. Järjesta koomiks.



KOOMIKS

- Kirjuta siia veel lahendusi, mida klassikaaslased pakkusid.

.....

.....

.....

.....

.....

Suheldes tuleb ette ootamatuid olukordi. Alati ei ole me kindlad, kuidas peaks käituma või mida kaaslasele ütlema. Suhelda on lihtsam, kui saame aru, mis tunde ootamatu olukord ja kaaslase käitumine meis tekitab. Ka lahk-arvamusi on vähem, kui märkame ja püüame mõista teise tundeid.

7. Seksuaalsuse areng

1. Loe.

Igal inimesel on sugu. Juba ema kõhus on võimalik loote sugu teada saada – siis arenevad välja soole omased suguelundid. Tüdrukud ja poisid erinevad ka kehaehituse poolest. Poisid on tavaliselt tugevamad ja suuremad, tüdrukud õrnemad ja väiksemad.

Väikelaps uurib oma keha samamoodi nagu teda ümbritsevat maailma. Umbes kaheaastane märkab, et poiste ja tüdrukute kehad on erinevad. Veidi hiljem mõistab ta, kas temast kasvab mees või naine.

Väikelaps jälgib, kuidas käitub tema ema ja kuidas isa. Ta saab aru, et tihtilugu käituvad mehed ja naised erinevalt. Lapsed katsetavad erinevate rollimängudega meheks ja naiseks olemist.



Arusaamine, mis on mehelik ja naiselik tekib kasvamise käigus. Eeskujuga saavad lapsed sellest, mida nad kuulevad ja näevad – vanemate käitumisest, filmidest, juttudest ja mujalt.

2. Milline on naine? Milline on mees? Mõttele mõlema kohta kaks sõna.

- Õpetaja annab igapähele kaks paberit. Kirjuta kahele lehele sõnad naise kohta, kahele lehele sõnad mehe kohta.
- Pane oma lehed tahvlil õige pealkirja alla.

- Tõstke pealkirjad ümber. Nüüd kirjeldavad „naist“ need omadused, mida tavaliselt mehelikeks peetakse. Nüüd kirjeldavad „meest“ need omadused, mida tavaliselt naiselikuks peetakse.
- Vaadake kõik sõnad ükshaaval läbi. Tõstke need sõnad kõrvale, mis uue pealkirja alla kindlasti ei sobi. Kirjuta need tööraamatusse.

..... – need kirjeldavad inimese sünnipärast sugu.

Sünnipärane sugu annab tüdrukute ja poiste käitumisele suuna, kuid ei sunni käituma kindlal viisil. Ülejäänud sõnad kirjeldavad elu jooksul õpitud arusaamu mehest ja naisest. Need on omadused, mida tavaliselt ollakse harjunud seostama kas ainult meeste või ainult naistega. Seda nimetatakse soo stereotüübiks. Stereotüüpsed omadused on tihtilugu lihtsustatud ja moonutatud ning ei pruugi tõele vastata.

3. Loe.

Kasvades areneb välja inimese arusaam iseendast: kes ta on, mida ta endast arvab, mis või kes talle meeldib ja millest ta unistab. Seksuaalsus on üks osa sinu mina-pildist, mis puudutab sinu arusaama oma kehast, soost ja naiselikkusest/mehelikkusest. Seksuaalsus muutub ja areneb kogu elu jooksul, seda ei saa ega tule kiirendada.

Murdeas pöörab noor inimene seksuaalsusele rohkem tähelepanu. Selles vanuses muutub keha kiiresti ning suureneb nooruki teadlikkus oma kehast. Arengu kiirus on erinev. Sa oled iseenda jaoks kõige olulisem ja väärtuslikum inimene maailmas. Oma keha eest hoolitsemine ja selle hoidmine-kaitsmine on sinu enda ülesanne.

Selleks, et sa teaksid, mis sinu kehale meeldib, pead sa oma keha hästi tundma. Silitamise, paitamise ja hellitamise kaudu saad sa teada, et keha puudutamine tekitab mõnusa tunde. Nii õpid sa oma kehas naudingut saama.

Murdeas muutub ka lähedusevajadus. Kui varem oli hea koos olla oma pereliikmetega, siis nüüd otsitakse lähedust pigem eakaaslastelt. Tekib igatsus partneri järele, kelle eest ise hoolitseda ja kellele oma hoolivust suunata.

4. Ühenda vanus ja sobilik käitumisviis. Mõtle kirjelduse juurde üks näide.

<p>4–7-aastased</p>		<p>Nüüd hakkavad noored jälle rohkem suhtlema ka vastassugupoolega. Hakatakse otsima teavet seksi ja suhete kohta. Suhted (eakaaslastega, sõpradega) muutuvad järjest tähtsamaks. Emotsionaalne lähedus on oluline. Poisi-tüdruku omavaheline läbikäimine piirdub enamasti käest kinnihoidmisega.</p>
<p>7–11-aastased</p>		<p>Tekib suurem huvi partneri leidmise vastu. Kõrgendatud huvi seksi ja seksuaalsuse vastu. Poisid ja tüdrukud tahavad olla teineteise lähedal nii, et kehad kokku puutuvad. Selles vanuses noortel on mõnikord raske öelda, mis neile meeldib ja millised on nende piirid suhetes.</p>
<p>11–14-aastased</p>		<p>Laps teab kindlalt, kas ta on poiss või tüdruk. Teda huvitavad teiste laste ja täiskasvanute kehad. Mängitakse tagaajamist, sikutatakse ja maadeldakse. Lapsed katsetavad erinevate rollimängudega meheks ja naiseks olemist.</p>
<p>14–...</p>		<p>Poisid ja tüdrukud eelistavad pigem eraldi olla.</p> <p><i>Näiteks, tüdrukud ei võta poisse oma salajuttude juurde. Poisid ei luba tüdrukuid metsa onni ehitama.</i></p>

Seksuaalsuse areng võib olla erineva kiirusega. Samas vanuses olles soovib üks omale partnerit, teisel ei ole see veel mõttessegi tulnud.

5. Loe.

Teades ja tundes oma keha, tead sa, kui lähedale sa teisi inimesi endale lubad.

Suhte alguses partnerid harjuvad teineteise tähelepanu ja lähedusega. Harjutakse sellega, et keegi teine seisab sulle lähedal, hoiab sul käest või puudutab sind. Seejuures on oluline aru saada, milliseid tundeid selline lähedus sinus tekitab. Kui partneri tegevus tekitab sinus ebamugavust, ütle talle seda selgelt. Samuti on oluline märgata, kuidas sinu kaaslane ennast tunneb ja kuidas sinu käitumine teda mõjutab.

6. Mäng. Lähedus ja „stop“.



Leidke klassist kaks vabatahtlikku õpilast, kes on nõus osalema katses. Õpilased seisavad klassi ees näoga üksteise suunas, üksteisest 3-4 meetri kaugusel. Üks õpilane hakkab teisele väikeste sammudega lähemale astuma. Iga sammu järel teeb väikse pausi. Teise õpilase ülesanne on öelda „stop“ siis, kui ta ennast ebamugavalt tunneb (kui esimene on talle liiga lähedale jõudnud). Sama asja võib proovida erinevate õpilastega. Siis näete, kuidas „stop“ võib tulla erinevate inimeste puhul erineval kaugusel.

Inimesed arenevad erinevalt ja nende lähedusevajadus on väga erinev. Mõnele meeldib, kui teised on talle väga lähedal. Teisele meeldib rohkem omaette olla ja tunneb ennast ebamugavalt, kui keegi talle väga lähedal on.

7. Kuidas öelda EI?

- **Loe olukord läbi. Arutlege klassis, kuidas selles olukorras võiks käituda. Kirjuta iga kirjelduse järele, mida võiks öelda.**

1. Alar kutsus oma tüdruksõbra enda juurde filmi vaatama. Diivani peal kõrvuti istudes pani tüdruk poisile käe põlve peale. Alar hakkas nihelema, ta ei tundnud

ennast hästi. Poisile väga meeldib oma tüdruksõbraga käest kinni ringi jalutada, aga tüdruku käsi põlve peal tundus talle ebamugav. Ta ei olnud selliseks läheduseks veel valmis.

Alar: „
..... “

2. Eleriin sai veepargis tuttavaks 20-aastase noormehega. Nüüd on nad mõned korrad helistanud ja rääkinud maast ja ilmast. Eleriin on väga elevil ja natuke isegi uhke, et ta pakub huvi endast nii palju vanemale noormehele. Viimasel korral kui uus tuttav tüdrukule jälle helistas, hakkas ta rääkima seksist. Eleriin tundis ennast väga ebamugavalt. Tüdruk ei teadnud, kuidas reageerida või mida sellise jutu peale vastata. Päris kindlasti ei tahtnud ta sellistel teemadel noormehega juttu ajada.

Eleriin: „
..... “

3. Kuldar on internetis juba mõnda aega suhelnud ühe tüdrukuga, Kityga. Kity on endast poisile mitu pilti saatnud. Iga korraga on neiul kuidagi vähem riideid seljas. Nüüd palub Kity, et ka Kuldar endast pilte saadaks. Internetituttav lubab, et kui Kuldar endast alasti pildi saadab, siis Kity saadab endast ka ilma riideteta pildi. Kuigi põnev oleks tüdrukust sellist pilti näha, pole Kuldar nõus endast alasti fotot saatma.

Kuldar: „
..... “

Sinu keha kuulub ainult sulle ja sinu õigus on ennast turvaliselt tunda. Inimesed, kes üksteisest hoolivad, arvestavad teineteisega. Kedagi ei või ahvatleda või sundida tegema asju, mida ta ei soovi. Samuti tuleb sinul austada kaaslast. Kui sulle öeldakse „Ei“, siis lepi sellega.

Murdeea muutused on noore inimese jaoks uued ja võivad tekitada palju küsimusi. Kui sa ei tea, mis sinuga toimub või tunned, et sinu suhtes on keegi lubamatult käitunud, küsi julgelt abi. Nõu saad emalt-isalt, noorteajakirjadest, noortenõustajatelt või ka Internetist (www.seksuaaltervis.ee).

8. Armumine ja armastus

1. Loe.

Raulil keerab kõhus. Poisi meeleolu kõigub üles ja alla. Mõnikord tundub talle, et maailmas pole midagi head. Poiss on pahur ja kortsutab kõige peale kulmu. Kuid juba järgmisel hetkel tunneb ta end üliõnnelikuna, mõtleb millegi peale ja naeratab omaette.

Õnneks pole ta haige. Raul on esimest korda armunud. Soov Mallet näha on vahel nii suur, et see on lausa valus. Poiss soovib hirmsasti Mallega käima hakata ja tal päriselt käest kinni võtta. Juba see oleks Raulile paras katsumus. Kaugemale ei julge ta mõeldagi. Aga noormehel pole aimugi, kuidas selle tundega hakkama saada ja kuidas tüdrukule sellest teada anda.



Malle on samuti tujukas. Kui ta varem rääkis oma muredest-rõõmudest nii Kalle kui ka emaga, siis nüüd mitte. Vend tundub talle kuidagi lapsik. Ema seevastu küsib nii palju, et Malle ei oska ega tahagi talle vastata. Pärast kooli veedab Malle aega sõbranna juures ja räägib tundide kaupa õhinal Raulist. Iga päev toimub midagi, mida on vaja uuesti arutada. Iga päev on Rauliga vahetatud mõni pilk või toimunud jutuajamine, mida uuesti ja uuesti meenutada. Malle on esimest korda armunud. Ta fantaseerib, kuidas nad Rauliga üksteisele hästi lähedal seisavad ja Raul teda suudleb. Tüdruk ei tea, kas Raul on tema tundeid märganud.

2. Arutlege klassis.

- Milline tunne paneb Rauli ja Malle tujukalt käituma?
- Kuidas on Rauli elu muutunud peale armumist? Jooni tekstis.
- Kuidas on Malle elu muutunud peale armumist? Jooni tekstis.
- Mis põhjusel Raul ja Malle ei ütle teineteisele, et nad on armunud?

3. Loe.

Raul ja Uku lähevad koos koju. Nad vestlevad uuest arvutimängust. Siis märkab Raul Mallet. Ta mõte jookseb kinni ja ta ei saa enam aru, mida Uku räägib. Raulil on taskus kaks piletit laupäevasele kontserdile. Poiss peab täna julguse kokku võtma ja Mallet kutsuma. Rauli tabab paanika – mida ma talle alguses ütlen, mis siis saab, kui Malle naerdes ära jookseb?! Uku saab aru, et Raulil on muud tegemist ja keerab poe poole. „Kivi kotti!“ ütleb poiss lahkudes. Raul on tänulik, et sõber lahkus. Nüüd jookseb Raul Malle juurde.

Raul alustab segaselt: „Kuule, Malle, ma olen tahtnud küsida... mõtlesin siin, et ..., ma sain laupäevaks kaks piletit...“ Malle tunneb, nagu üle ta keha jookseksid sipelgad. Ta saab aru, et Raul tahab teda kontserdile kutsuda. Aga nüüd on paanika Mallel – kas ma ütlen kohe, et muidugi tulen või peaksin mängima, et ma ei saa midagi aru?

Noorte vestlust segab Eleriin, kes ema autost lehvitades Mallet kaasa kutsub: „Mis kudrutate siin? Tule koju ära!“ Malle ei taha, et jutukas Eleriin teistele kohtumisest räägiks ja lähebki auto peale. Raul jääb nõutuna neile järele vaatama.

Mallel on kodus nii paha. Ta on enda peale pahane, et ta auto peale läks. Ta on pahane Eleriini peale, kes alati sahkerdab. Talle käib närvidele vend, kes muretult teises toas muusikat kuulab. Malle plaanib Raulile ise helistada. Ta valib telefonis poisi numbri, kuid ei julge kutsuma vajutada. Siis otsustab ta Raulile internetis sõnumi saata, kuid ei leia sisu jaoks sobivaid sõnu. Tüdruk kahtleb, kas ta peaks ise ikka Rauliga ühendust võtma.

Raul teeb uue katse järgmisel päeval. Mallet nähes tunneb ta jälle kohmetust. Raul ütleb: „Ma mõtlesin minna laupäeval kontserdile, aga ei tea ka. Mul on kaks piletit, aga ma ei tea, kas keegi saab tulla?“

Malle ei taipa, kas Raul kutsub teda või mitte. Tüdruk ei taha jätta kodus-istuja muljet ja ütleb igaks juhuks: „Mul vist on ka plaanid laupäevaks.“ Seepeale Raul solvub ja jalutab minema. Mõlemad on õnnetud.

4. Küsimused teksti kohta.

- Mida tähendas Uku ütlemine „kivi kotti“?
- Mis takistas Mallel ja Raulil kohtumist kokku leppida?
- Kuidas oleks pidanud Malle ja Raul teistmoodi käituma, et mõlemad oleksid saanud seda, mida tegelikult soovivad?

5. Millistel viisidel oma kiindumust välja näidata?

Vali kuus sulle sobivat ja kirjuta need.



*koos jalutamine; teineteisele helistamine; õhumusi tegemine;
kaisus olemine; sotsiaalmeedias märkimine, et ta on sinuga suhtes;
käest kinnihoidmine; koos kinos käimine; põsemusi tegemine; tunnetest rääkimine;
seksuaalvahekorras olemine; teineteisele naeratamine; kaaslasest unistamine;
teineteisele silma vaatamine; kingituste tegemine; suudlemine*

.....

.....

.....

6. Koosta eraldi paberile pildi-kollaaž armumise kohta. Kasuta väljalõikeid ajakirjadest, pealkirju ajalehtest, joonistusi ja muud, mida vajad.

- Koostage valminud kollaažidest näitus.

Armumine võib inimese muuta ebakindlaks ja kohmakaks. Oma tundeid võib olla raske välja näidata. Igatsus sunnib ütlema: „Sa meeldid mulle!“ Hirm takistab seda – armunu kardab, et ta ei meeldi väljavalitule.

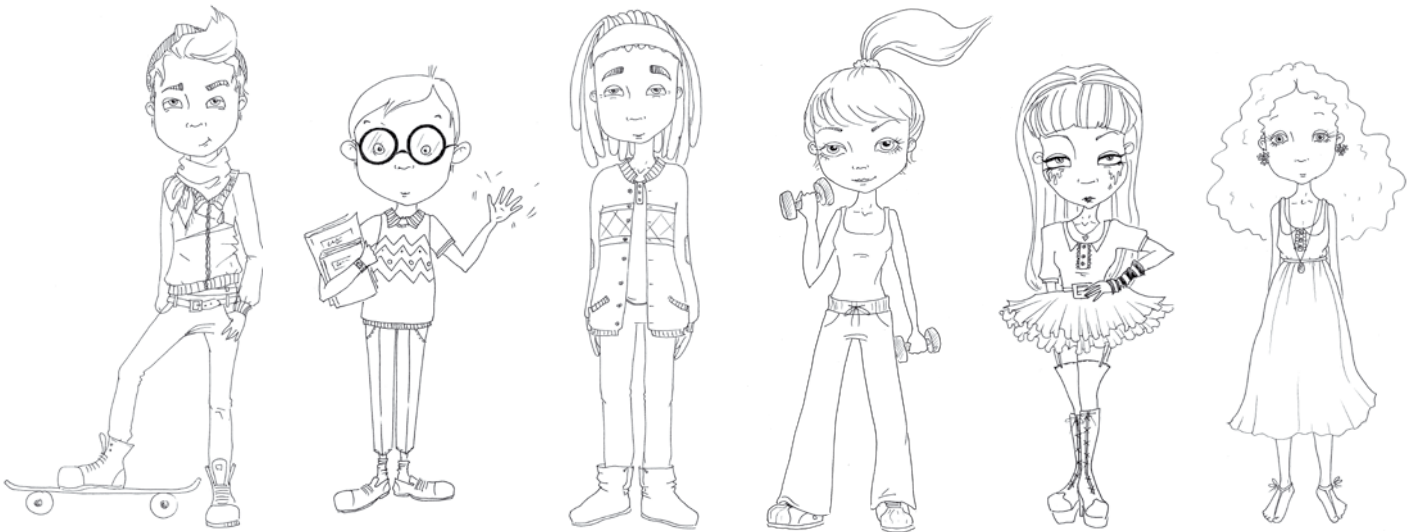
Mõnikord toob armumine kaasa südamevalu. See juhtub siis, kui vastuarmastust ei ole. Või kui armastus otsa saab. Juhtub sedagi.

9. Mida hindan kaaslasel?

1. Mäng. Sõber ja kaaslane.



- Vali omale piltide järgi üks sõber/sõbranna ja üks poiss-sõber/tüdruk-sõber. Tõmba valikule ring ümber.
- Kirjelda oma väljavalitud poissi ja tüdrukut. Täida selle kohta tabel.
- Viimasele reale lisa midagi, mis sinu jaoks on selle inimese puhul veel väga oluline.



	Sõber	Poiss-sõber/tüdruk-sõber
Nimi		
Vanus		
Hobid		
Õppedukus		
Iseloomujooned		
Välimus		

Lisainfo		
Minu jaoks on veel oluline		

2. Arutle.

- Mille järgi sa omale sõbra valisid?
- Milliseid omadusi pead sõbra juures kõige olulisemateks?
- Mida sa tahaksid oma väljavalitud sõbra omadustest ära vahetada/muuta? Põhjenda.
- Mille järgi sa omale tüdruk-sõbra/poiss-sõbra valisid?
- Mille poolest erineb sõber poiss-sõbrast/tüdruk-sõbrast?
- Millised omadused on tüdruk-sõbra/poiss-sõbra puhul kõige olulisemad?
- Mida sa tahaksid oma väljavalitud tüdruk-sõbra/poiss-sõbra omadustest ära vahetada/muuta? Põhjenda.

Inimeste puhul on välimus see, mis alati esimesena silma hakkab. Mõnikord võib juhtuda, et kuigi välimuselt on inimene ilus, ei ole tema huvialad, käitumine või suhtumine teistesse selline, mis sulle meeldib.

Nii sõprade kui ka poiss-sõbra/tüdruk-sõbra puhul on tähtis, et ta oleks meeldiv kaaslane, suhtuks sinusse ja teistesse sõbralikult ja heatahtlikult ning sa tunneksid ennast temaga koos olles iseendana.

10. Kutse esitamine ja kutsele vastamine

1. Loe.

Sa saad iga päev kümneid kutseid. Ema kutsub sind hommikusööki sööma, õpetaja klassi ette tekstülesannet lahendama, klassiõde lugemisnurka ajakirju sirvima, sõber peale tunde ujulasse ujuma, vanaema tema juubelit tähistama, naabripoiss jalgpalli mängima jne.

Igal kutsujal on eesmärk, miks ta sinu poole oma kutsega pöördub. Näiteks ema kutsub sind sööma, et sa saaksid enne kooli minekut kõhu täis. Õpetaja kutsub su klassi ette selleks, et teada saada, kas sulle tuleb veel tekstülesande lahendamist õpetada.

- Tuleta meelde, keda ja kuhu sina viimati kutsusid. Mõtle, mis eesmärk su kutsel oli.

Kutsusin (*keda?*) (*kuhu?*), selleks et
.....

2. Mäng. Kuhu minna, mida teha?!



Õpetaja jagab õpilased kahte rühma – kutsujad ja kutsutavad.

Esimene rühm – **kutsujad**.

- Õpetaja loosib igapäevale ühe vaba-aja veetmise koha nimetuse.
- Moodusta sellest näidise järgi segamini aetud sõna.
Näiteks: KINO – ONKI
- Kirjuta segamini tähtedega sõna uuele sedelile.
- Pane oma kirjutatud sõna õpetaja mütsi sisse.

Teine rühm – **kutsutavad**.

- Võta endale mütsist paberileht, kus on kirjas teise õpilase kirjutatud sõna.
- Arva, millisesse kohta õpilane sind kutsub.
- Leia esimesest rühmast õpilane, kes selle sõna kirjutas.

Paarid.

- Arutage paarilisega, miks tasub antud vaba aja veetmise kohta minna.
- Esitlege oma kohta klassikaaslastele ja põhjendage, miks on see koht hea vaba aja veetmiseks.

Kirjuta kõik arutluse all olnud kohad punktiirile.

Saan kaaslasega mõnusalt vaba aega veeta (*kus?*)

.....

3. Loe.

Sõpruse hoidmisel on oluline roll toredalt koos-veedetud ajal. Eesti vanasõna ütleb: *Hiir magavale kassile suhu ei jookse*. See tähendab, et ise tuleb olla aktiivne ettepanekute tegija. Kuidas aga esitada oma kutse nii, et sõber jaatavalt vastaks?

Raulil on plaanis Malle kontserdile kutsuda. Loe, millele Raul peaks enne kutse esitamist mõtlema.

1. MIKS KUTSUB? Raul soovib Mallet kontserdile kutsuda, sest poiss tahab Mallega koos aega veeta.
 2. KUHU LÄHEVAD? Raul mõtleb, kus ja millal kontsert toimub.
 3. KUS KOHTUVAD? Raul mõtleb, kus ja mis kell nad Mallega enne kontserti kokku saavad.
 4. KES TASUB? Raul otsustab, kes maksab kontserdil tekkivad kulutused (pilet, kava, vaheajal maiustused). Ta mõtleb, kuidas seda Mallele teada anda.
- Arutlege, millised laused sobivad kutse edasi andmiseks.
Kirjuta üks lause Rauli mõttemulli.
Kirjuta Malle mõttemulli sobiv vastus.



- Kutsu pinginaaber kontserdile. Kasuta eelmise harjutuse lauseid. Vahetage osad.

4. Loe puuduvate vastustega dialoog. Leia ülesande alt sobivad Malle vastused. Kirjuta.

Raul: Tead, Malle, ma olen ühte asja mõelnud.

Malle:

Raul: Mul on kontserdile kaks piletit. Oleks lahe, kui sa tahaksid minuga koos tulla.

Malle:

Raul: See kontsert toimub järgmisel laupäeval kell 19.00. Kas oled siis vaba?

Malle:

Raul: Pidu toimub spordihallis. Me võiksime pargis tund enne algust kohtuda.

Malle:

Raul: Tead, ma sain need piletid sünnipäeva kingiks. Seega ei pea me kumbki nende eest maksma. Aga kuna mina sind kutsusin, teen kontserdil näksid välja. Sobib?

Malle:

Raul: Hea, et sa tulla saad. Vägev!

Malle:

Aitäh sulle, ikka sobib!

Jah, kell 18 on hea aeg, saame jalutada ja lobiseda

Mul on hea meel, et sa mind kutsusid. Ootan juba laupäeva!

Jah, ma olen siis täiesti vaba.

Mida sa oled mõelnud, räägi?

Mul on hea meel, et sa kutsusid. Tulen kindlasti.

- Mängige klassis Malle ja Rauli dialoog läbi.

Kui sa ei saa kokkulepitud kohtamisele tulla, anna sellest esimesel võimalusel teada. Kindlasti selgita, miks su plaanid muutusid. Lepi uus kohtumine kokku kohe ja selgesõnaliselt.

5. Loe.

Raul kutsus Malle kontserdile heade kavatsustega ja Mallel oli lihtne kutsele jaatavalt vastata. Kuid sul võib tekkida olukordi, kus sa ei soovi kohtumisele minna. Endast hooliv inimene ei tee asju, mis talle ebamugavust valmistavad.

Kutse saamisel tunned tavaliselt heameelt ja sõprade tehtud heatahtlikele ettepanekutele on lihtne jaatavalt vastata. Kuid on ka kutseid, mis tekitavad ebamugavust. Sellistes olukordades pead endale kindlaks jääma ja ebameeldivale tegevusele EI ütleva. Hea suhtlemisoskus on nii nõustumisel kui keeldumisel väga tähtis.

Olukorrad, kus võid kutsele kindlalt EI vastata

- Kutsuja on sinu suhtes ülbe või halvustav.
- Sa kahtlustad, et kutsuja tahtis sind narrida või sulle halba teha.
- Sulle ei meeldi kutsuja.
- Sulle ei meeldi koht, kus kohtumine toimub.
- Sul on juba kellegi teisega kohtumine kokku lepitud.
- Sa ei soovi ainult sulle teada olevatel põhjustel kohtumisele minna.

6. Kuidas inimesed võivad reageerida ebameeldivale ettepanekule?

- Märki rohelise ristiga vastused, mis on sobilikud.
- Märki punase ristiga vastused, mis ei ole sobilikud.

- Ei vastagi midagi ja kõnnib minema.
- „Mul ei ole ole tahtmist sinuga tulla.“
- „Tead, mul on selleks päevaks juba plaanid tehtud. Mõni teine kord ehk.“
- „Kuule, sinusugusega ei tule ma kindlasti välja.“
- „Päris kindlasti ei sobi mulle sinu ettepanek. Lõpeta minuga suhtlemine.“
- „No ma ei tea.“

7. Reede õhtul sai Kuldar e-kirja tundmatult Reelikalt. Loe.

Ma olen sind kaua jälginud. Sa oled mu unistuste mees. Tahan sind päriselt näha ja sinu häält kuulda. Tule homme õhtul kell kümme turu taha parki. Sa tunned mu ära roosa mantli järgi. Et ma sind kellegagi segamini ei ajaks, pane pähe sulle kaabu. Ära kellelegi meie kohtumisest räägi.

*Musitan ja kallistan
Reelika*

- Kuidas poiss peaks tüdruku kirjale vastama? Arutlege klassis.
- Kirjuta vastus.

Reelika,

.....
.....
.....
.....

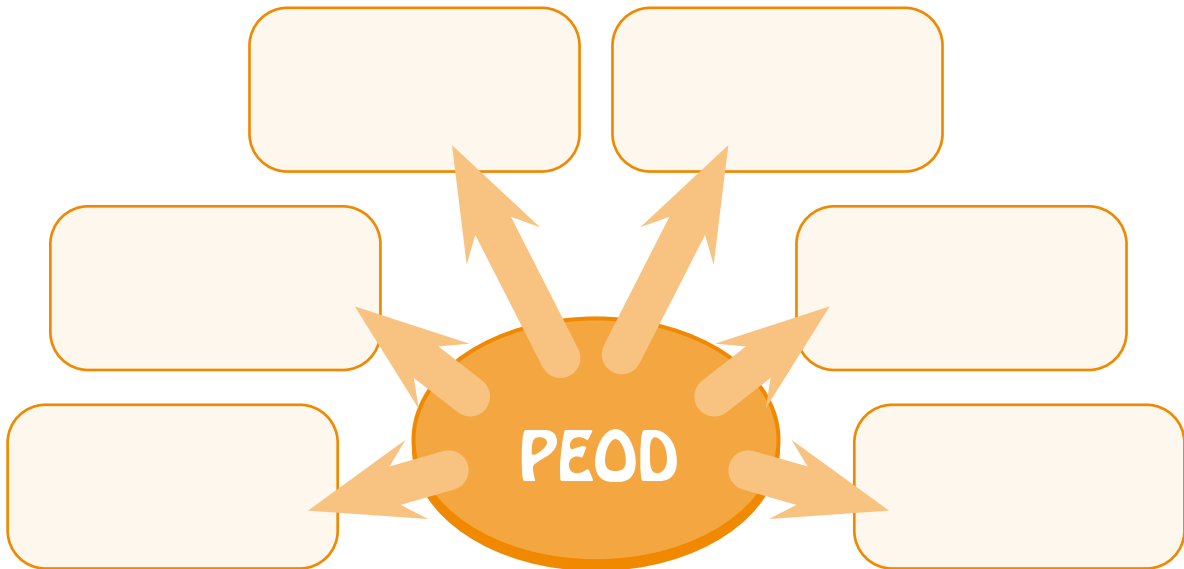
Ole normaalne!

Kuldar

KÄITUMISKULTUUR

1. Planeerime pidu!

1. Milliseid pidusid sa tead? Koosta mõttekaart.



2. Tõmba mõttekaardil ring ümber nendele pidudele, kus sa ise oled osalenud.

3. Kirjelda etteantud valikute järgi järgmisi sündmusi. Täida tabel.

	Riietus	Tegevused	Käitumine
Sünnipäev			
Kooli jõulupidu			
Noorte väliüritus			

• Arutlege, mille poolest need sündmused sarnanevad? Mille poolest erinevad?

4. Loe.

Pärast tundide lõppu arutasid tüdrukud, et sellel õppeaastal polegi veel klassiõhtut olnud. „Peame poistega ka aru. Ehk on neil mõtteid, kuidas vahvat pidu korraldada,“ ütles Malle.

Õige pea tulidki poisid. Tüdrukud rääkisid oma ideest ning poisid olid kohe nõus. Ainult Raul jäi äraootavale seisukohale. Temale peod väga ei meeldi. „Ma küll ei taha mingit pidu, mul on kodus palju tegemist,“ ütles Raul ja läks koju.

„Lähme klassi, paneme plaani paberile,“ võttis Eleriin ohjad oma kätte. „Nii, millest alustame? Teeme peo kohe sellel nädalal!“

Kalle tegi ettepaneku pidada klassiõhtu järgmise nädala neljapäeval. Siis jääb piisavalt aega pidu ette valmistada ja saab ka vanematega läbi rääkida. Kuldar kuulas kõrvalt kaaslaste arutelu ning kostis selle peale: „Me peame oma kooli huvijuhi ja klassijuhatajaga ka nõu pidama – kas see päev üldse sobib? Ma lähen küsin.“

Sel ajal kui Kuldar läbirääkimisi pidas, arutasid teised klassiõhtu kava. Eleriin võttis suure paberi ja joonis sellele tabeli.

<i>Tegevused</i>	<i>Mida vaja?</i>	<i>Kes teevad?</i>	<i>Kes vastutab?</i>

Õpilased tahtsid võtta endale ülesandeid, mida nad hästi oskavad ja mille tegemisest rõõmu tunnevad. Alar pakkus välja, et tema võib muusika eest hoolitseda. Tal on olemas head tantsumuusikat.

Alar lisas: „Keegi võiks ka led-lambid ja diskokera kaasa võtta.“

„Raulil on need olemas,“ ütles Uku. „Keegi peab ta nõusse rääkima, muidu ta ei tule.“

„Sina võiksid ju rääkida,“ sõnas Kaie. „Sinuga arvestab Raul alati.“ Malle oli pisut kohmetunud, aga lubas Raulile õhtul helistada.

Kalle lubas kodunduse õpetajaga rääkida menüüst ja toidu valmistamisest kodunduse tunnis. Uku soovis viktoriiniga tegeleda ja küsimused välja mõelda. Siis saabus Kuldar ja teatas, et huvijuht ja klassijuhataja andsid nõusoleku juhul, kui klass teeb korraliku tegevuskava. „Kava on meil juba peaaegu valmis,“ ütles Malle innukalt.

Aleksei võttis enda peale seltskonna-mängude organiseerimise. Ta kutsus Kuldari appi. Kuldarile eriti ei meeldinud see ettepanek, aga ta ei tihanud ka ära öelda.

„Meie kujundame peo kuulutuse ja kava ning kaunistame klassi. Hoolitseme nõude ja laudlinade eest,“ olid Kaie ja Kaisa hakkamist täis.

„Kõik on kokku lepitud! Lähen nüüd peo kava õpetajale viima,“ teatas Eleriin. „Peo lõpus koristame kõik koos. Mina vastutan, aga ma palun ikka kõigil appi jääda,“ lisas tüdruk otsustavalt.

5. Täienda õpilaste koostatud tegevusplaani.

<i>Tegevused</i>	<i>Mida vaja?</i>	<i>Kes teevad?</i>	<i>Kes vastutab?</i>
		<i>Raul ja Alar</i>	<i>Alar</i>
<i>Söömine</i>			
	<i>kunstitarbed, kaunistused, laudlinad ja nõud</i>		
<i>Viktoriin</i>			
	<i>seltskonnamängude kirjeldused, vahendid</i>		
<i>Koristamine</i>			

Hea pidu tuleb siis,

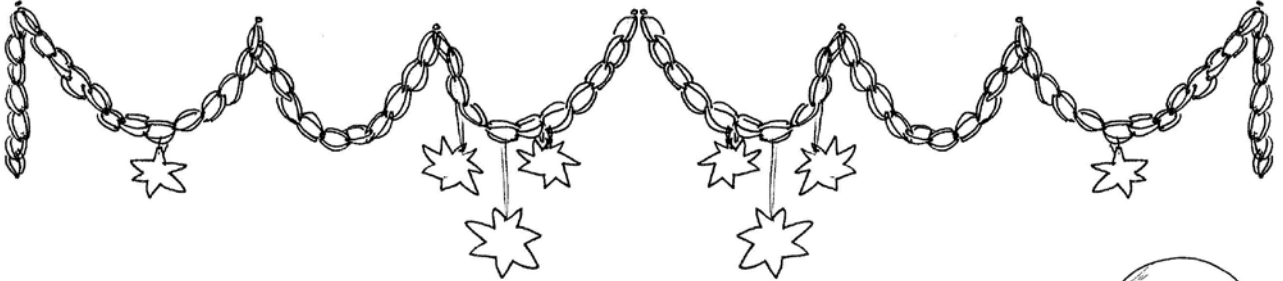
- kui see on korralikult läbi mõeldud;
- kui kõik saavad anda oma panuse;
- kui igaüks saab tegeleda sellega, milles tema on tugev;
- kui me arvestame kaaslaste soovide ja tahtmistega;
- kui meil on kellegi käest nõu küsida ja kellelegi toetuda.

6. Järjesta pildid. Jutusta peo planeerimisest.



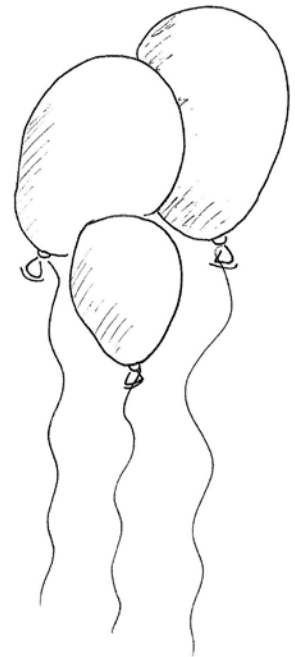
2. Meie klassi klassiõhtu

Planeerige ühiselt klassiõhtu. Kasutage tegevuskava tabelit.



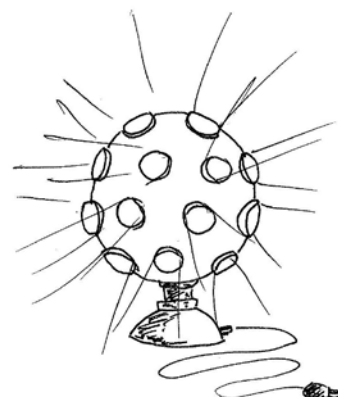
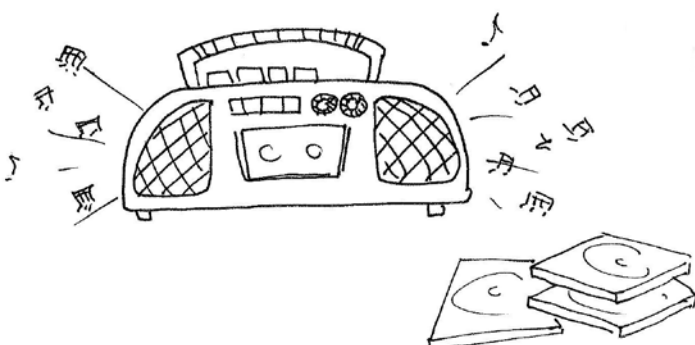
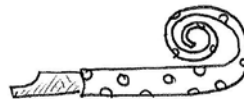
1. Arutlege.

- Kelle käest tuleb peo korraldamiseks luba küsida?
- Mida te soovite klassiõhtul teha?
- Mida selleks vaja läheb?
- Kes selle tegevusega on seotud?



2. Grupitöö.

- Vali, millisesse gruppi soovid kuuluda.
Anna oma valikust teada õpetajale,
kes jagab teid töögruppideks.
- a. klassiõhtu kava kujundamine
- b. klassiõhtu kuulutuse kujundamine
- c. menüü planeerimine – söögid, joogid
- d. seltskonnamängude valik
- e. klassi korrastamine enne ja pärast pidu



- Arutlege grupis, mida plaanite, mida selle tegemiseks vaja läheb ja kes töö teostab. Täitke tabel.

Tegevused	Mida vaja?	Kes teevad?	Kes vastutab?

Kandke oma mõtted ette kogu klassile. Õpetaja kirjutab need suurde plaani. Nii valmib teie klassiõhtu plaan.

Põnevad peo planeerimist!

MINU TERVIS

1. Millest tervis sõltub?

1. Loe.

Inimene on terve, kui tema keha on korras, mõistus töötab ja suhted teiste inimestega on head. Tervis ei tähenda ainult haiguse puudumist, vaid sinu üldist heaolu, enesetunnet ja häid suhteid.

Üldjoontes sõltub inimese tervis kahest suuremast tegurist:

inimese enda käitumine, tema harjumused ja valikud	inimese elukoht ja sellega seonduv.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Arutle, mida tähendavad järgmised märksõnad. Kuidas need sinu tervist mõjutavad?

sportimisvõimalused, kehaline aktiivsus, toitumisharjumused, puhtuse hoidmine, ilmastiku-tingimused, söögikohad, ilmale vastav riietus, pesemisvõimalused, tervisekontrollis käik, arstiabi kättesaadavus, puhkamine, puhkamisvõimalused, tervistkahjustavad harjumused, tööstuspiirkonnas elamine

- Kirjuta märksõnad tabelisse sobiva pealkirja alla.

- Millise kirjelduse alla sobivad mõisted: *eluviis, elu-keskkond*? Kirjuta tabelisse.

2. Loe. Kontrolli, kas täitsid tabeli õigesti. Leia, millist tervist mõjutavat tegurit tekstis veel kirjeldatakse. Jooni see.

Kõige rohkem mõjutavad sinu tervist toitumisharjumused, kehaline aktiivsus, kui palju sa puhkad, kahjulikud harjumused (nt kas sa suitsetad või tarvitad alkoholi), ilmastikule vastav riietumine jmt. Seega sõltub sinu tervis kõigest, mida sa teed ja kuidas käitud. Seda nimetatakse eluviisiks.

Veel mõjutab sinu tervist elu-keskkond. Elukeskkonna all mõeldakse kõike seda, mis on seotud selle piirkonnaga, kus inimene elab. Näiteks on õhk tööstuspiirkonnas ja suures linnas saastunum kui maapiirkonnas. Inimeste tervis on parem, kui nad saavad hingata puhast õhku. Kui oled haigestunud või viga saanud, siis sõltub sinu tervis arstibist. Sellisel juhul on oluline, kui kiiresti sa vajaliku arsti juurde jõuad, kui kiiresti jõuab kohale kiirabi või kas sa saad vajalikke ravimeid.

Lisaks eelnevale mõjutab sinu tervist ka see, mida sa oma vanematelt geenide kaudu kaasa said. Seda nimetatakse pärilikkuseks. Näiteks, kui vanem põeb suhkrutõbe, siis on tõenäoline, et ka lapsel on soodumus suhkrutõvele jne.

Inimese tervis on suures osas inimese enda teha. Tavaliselt saavad inimesed ise kontrollida seda, mida nad söövad, kui palju liiguvad ja puhkavad, kas hakkavad suitsetama või tarbima tervist-kahjustavaid aineid.

2. Tervislik toitumine

1. Loe.

Toidu valik ning hulk sõltub sellest, kui palju inimene liigub ja millised on tema toitumisharjumused.

Inimene, kes spordib palju või teeb rasket füüsilist tööd, kulutab palju energiat, seepärast vajab ta rohkem toitu. Muidu ei ole tal toimetamiseks piisavalt jõudu.

Inimene, kes ei tee füüsilist tööd, istub sageli arvuti või teleri ees, kulutab palju vähem energiat. Seepärast vajab ta toidust vähem energiat.

Toit annab inimese organismi kasvamiseks ning inimese igapäevaste toimetuste tegemiseks **energiat**.

Toidu-energia on nagu jõud, mida sa vajad näiteks raskuse tõstmiseks. Kui jõudu ei ole, jäävad raskused tõstmata.

Toiduenergiat mõõdetakse kilokalorites, lühendatult kcal. Toiduenergia hulka saab lugeda toiduainete pakenditelt.

Lapse energiavajadus oleneb lapse vanusest, kehalisest aktiivsusest ja organismi eripärast.

Üks võimalus lapse päevase energiavajaduse arvutamiseks on kasutada lihtsat valemit:

$$\text{vanus aastates} \times 100 + 1000 \text{ kcal}$$

Näiteks 11-aastase lapse keskmine energiavajadus päevas on valemi järgi selline:

$$11 \times 100 + 1000 = 1100 + 1000 = 2100 \text{ kcal.}$$

2. Märki tekstis.

- Miks inimene toitu vajab?
- Millest sõltub inimese toiduvajadus?

Energiat tuleb toiduga saada täpselt nii palju, kui kulutatakse.

Kui toiduenergiat saadakse liiga palju, siis tekib ülekaal ja inimene rasvub.

Kui toiduenergiat saadakse liiga vähe, siis inimene kõhnub ja jääb nõrgaks.

3. Arvuta oma energiavajadus.

Toidust saadav energia ei sõltu ainult toidu hulgast.

See sõltub samuti toiduainetest, millest söök tehtud on.

Toitude valmistamiseks on vaja erinevaid toiduaineid.

4. Toiduaineid saab jagada põhitoiduaine jaotuse abil.

Piimatooted	Teraviljatooted	Liha- ja kalatooted
piim	leib	hakkliha
kohupiim või hapukoor	sai	kanaliha
keefir	nisujahu	sealiha
jogurt	sepik	loomaliha
juust	manna	kala
	kaerahelbed	vorstid
	makaronid	sink
	riis	
	kama	

Köögiviljad	Puu- ja aedviljad	Mahlad ja joogid
kartul	õun	tee
porgand	banaan	kohv
kaalikas	apelsin	kakao
hernes	pirn	marja- ja puuviljamahlad
sibul	ananass	juurviljamahl
tomat	rosinad	vesi
kapsas	maasikad	
küüslauk	vaarikad	

5. Arutle kaaslastega.

Nimeta toiduaineid, mida võib kasutada võileiva tegemiseks.

.....

.....

6. Loe.

Toiduvalikus peab olema rohkesti puu- ja köögivilju, täisteratooteid, loomaliha, sealih, kana, kala ja piimatooteid. Eraldi toiduaine on **vesi**. Vett vajad seedimiseks ja keha turgutamiseks. Vesi on parim janukustutaja.

Heaks abimeheks toiduainete valimisel on **toidupüramiid**.

TOIDUPÜRAMIID näitab, milliseid toiduaineid on soovitatav igapäevaselt süüa.

Toiduained on püramiidis jagatud viiele korrusele.

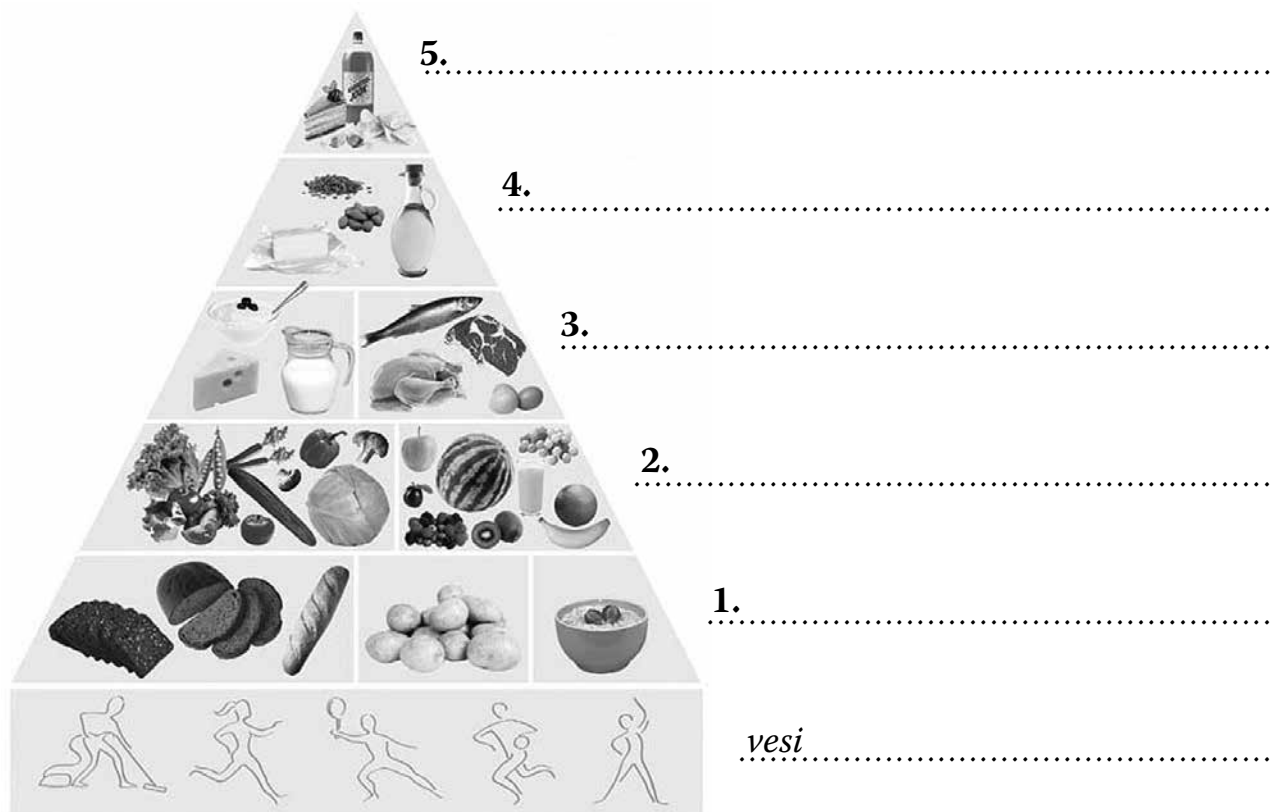
Püramiidi alumistel korrustel on toiduained, mida sa peaksid rohkem sööma. Kõige alumisel korrusel on teraviljatooted ja kartul, järgmisel on puu- ja köögiviljad ning mahlad.

Ülemistel korrustel on toiduained, mida sa päevas vähem vajad. Kolmandal korrusel on liha, kala, munad ja lihasaadused, piim ning piimatooted. Neljandal korrusel on toidurasvad, näiteks või ja õli. Kõige vähem vajad suhkrurikkaid maiustusi.

7. Täienda toidupüramiidi.

- Kirjuta joonisele sobivad sõnad.

piimatooted, aedviljad, liha-kala tooted, muna, õli, või, maiustused, puuviljad ja marjad, teraviljatooted, kartul



8. Rühmatöö.

- Koguge klassis kokku palju erinevaid puhtaid toiduainepakendeid.
- Koostage toidupüramiidi põhjal toidupüramiidi riul.

3. Toidukorrad

1. Loe.

Tervislikuks peetakse seda, kui päevas süüakse umbes 3-4 korda: hommikul, lõunal, õhtu eel ja õhtul.

Hommikusööki peetakse kogu päeva kõige olulisemaks toidukorraks. Hommikune toit peab andma jõudu kogu hommikupoolseks ajaks. Kui sa hommikusööki ei söö, oled hommikul väsinud ja loid, sest organism ei ole toimimiseks vajalikku energiat saanud. Hommikusöögiks sobivad kõige paremini teraviljatooted: erinevad pudrud, hommikusöögihelbed, võileivad, aga ka jogurt jmt.

Lõunane toit peab andma kehale jõudu kasvada. Siis on oluline süüa sooja toitu. Lõunasöök peab olema mitmekesine. Lõunaks võib valida praadi, suppi ja magustoitu.

Õhtu eel, pärast kooli, peaks olema kerge toidukord ehk **oode** värske juur- või puuviljaga. Veel on kasulikud erinevad piimatooted: jogurtid, kohupiim, kodujuust jmt. See peletab hästi näljatunnet ja aitab oodata õhtusööki.

Õhtune toit peab andma kehale piisavalt jõudu, et päeva väsimusest välja puhata ja hommikusöögini vastu pidada. Tihti on õhtusöök päeva kõige mahukam söögikord. Tegelikult ei tohiks peale õhtust söömist kõhus raskustunnet olla. Õhtuks sobivad erinevad kergesti seeditavad toidud, nt makaronitoidud, aedviljahautised jmt.

Näljatunnet ei tohi kustutada kröpsude, magusate karastusjookide, saiakeste, kommidega. Nendes toitudes ei ole piisavalt vajalikke toitaineid. Kõht saab küll täis, aga keha jääb nälga, st keha ei saa piisavalt vajalikke toitaineid. Sinu toiduvalikusse peaks kindlasti mahtuma rukkileib ja erinevad piimatooted. Need annavad palju kiudaineid ja vajalikke mineraalaineid ning tekitavad pikalt täiskõhutunnet.

Joogiks võib tarvitada vett ja mahlu.

2. Vali toidukorraks sobiv toit ja jook. Tõmba sobimatud maha.

Hommikusöögiks sobivad *jogurt, kröpsud, puder, praekartulid, hommikusöögihelbed, võileivad*, sest need toidud annavad kehale jõudu kogu ennelõunaseks ajaks.

Lõunasöögiks sobib näiteks *aedviljasupp, praad toor-salatiga, limonaad, hamburger, võileib, piim*, sest need toidud annavad kõiki organismile vajalikke toitaineid ja piisavalt energiat.

Vahepalaks sobivad näiteks *puuviljad, täis-tera leivakesed, värsked juurviljad, koogid, küpsised*, sest need annavad organismile vajalikke kiudaineid, vitamiine ja mineraalaineid.

Õhtusöögiks sobivad näiteks *salatid, makaronitoidud, piimatoidud, võileivad, tort, aedviljatoidud, keefir, saiakesed*, sest need toidud annavad vajalikke valke, mineraalaineid, süsivesikuid ja neid on kerge seedida.

Joogiks sobivad *vesi, limonaad, karastus-joogid, mahlad*, sest need annavad vitamiine ja on head janu-kustutajad.

Mida mitmekesisemat toitu me sööme, seda tervemad oleme.

3. Tee oma argipäeva toidukordadest kokkuvõte. Kirjuta ühe nädala tööpäevade jooksul üles kõik toidud (söögid ja joogid), mida sööd.

Päev	Toidukord	Mida söid?
Esmaspäev	Homnikusöök	
	Lõunasöök	
	Õhtu oode	
	Õhtusöök	
	Päeva jooksul söödud vahepalad	

Teisipäev	Hommikusöök	
	Lõunasöök	
	Õhtu oode	
	Õhtusöök	
	Päeva jooksul söödud vahepalad	
Kolmapäev	Hommikusöök	
	Lõunasöök	
	Õhtu oode	
	Õhtusöök	
	Päeva jooksul söödud vahepalad	
Neljapäev	Hommikusöök	
	Lõunasöök	
	Õhtu oode	
	Õhtusöök	
	Päeva jooksul söödud vahepalad	

Reede	Hommikusöök	
	Lõunasöök	
	Õhtu oode	
	Õhtusöök	
	Päeva jooksul söödud vahepalad	

4. Jaga oma söödud toidud põhitoiduaine põhjal tabelisse.

Piimatooted	Liha- ja kalatooted	Puu- ja aedviljad	Teraviljatooted	Maiustused

5. Tee oma nädala toitumise kohta kokkuvõte. Tõmba sobivale vastusele ring ümber. Täida lünktekst.

Sõin iga päev *hommikusööki / lõunasööki / oodet / õhtusööki*. Tavaliselt ma ei söö (*millise toidukorra ajal?*) ajal. Päeva kõige tähtsamad toidukorda sõin *iga päev / mõnel hommikul / tavaliselt ei söögi*. Tavaliselt süüa korda päevas sooja sööki, soe söök on *hommikul / lõunal / õhtul*.

Toiduainete jaotus minu toidukordade ajal *on / ei ole* samasugune kui toidupüramiidis. Toiduainetest sõin kõige rohkem, kõige vähem sõin Rohkem peaksin süüa Kokkuvõttes võin öelda, et minu toitumine *oli / ei olnud* mitmekesine ja tervislik.

6. Lisa. Koosta tervislik päevamenüü.

- Vali lõikelehel tervislik toidukord ning paiguta toidud kellaajaliselt sobivatesse lahtritesse.

Kellaaeg	Toit
7.30 Hommiikusöök	
12.00 Lõunasöök	
16.00 Õhtu oode	
19.00 Õhtusöök	

- Missugused pakutud toidud jäid üle? Miks?

.....

.....

.....



Lõikeleht 3. Vali tervislikud toidud.

Teravilja-helbed piimaga või jogurtiga	Müsli piimaga või jogurtiga
Aedviljasupp, mannaht piimaga	Friikartulid, coca-cola, kotlet, jäätis
Kartul, kaste, hautatud liha, porgandisalat	Leivavaht piimaga
Riis, praetud kala, aedvilja toorsalat, vesi,	Kohupiim kisselliga
Magus saiake, küpsised, limonaad	Teraviljapuder võiga, piim, võileib kalaga

4. Kehaline aktiivsus

1. Loe.

Hea tervise alus on kehaline aktiivsus, puhtus ja mitme-külgne toitumine. Kehaline aktiivsus ei ole mitte ainult trenni tegemine, vaid ka jalgsi käimine, füüsiline töö ja muu kehaline tegevus. Kõige mitme-külgsemalt arendab inimese kehalist tervist liikumine ja sport.

Inimene peaks käima päevas 10 000 sammu, see on umbes 6 kilomeetrit.



2. Mõõda sammudes, kui pikk on

koridor

tee klassiruumist sööklasse

tee klassiruumist tualetti

tee klassiruumist õpetajate tuppa

Liida sammude arvud kokku

Lahuta see arv 10 000-st

Nüüd saad teada, kui palju sa peaksid veel käima, et 10 000 sammu täis saada.

Ma peaksin täna käima veel sammu.

3. Loe.

Kui inimesel on juba varases lapseas välja kujunenud sportimise, füüsilise töö ja jalgsi käimise harjumus, siis on ta ka vanemas eas liikuv ja hea tervisega.

Liikumiseks ja aktiivseks tegevuseks on palju erinevaid võimalusi, näiteks:

- jaluta oma sõbraga või koeraga,
- kasuta lifti asemel treppe,
- tõuse üles, et teleri kanalit vahetada,
- kõnni naabritele külla,
- sõida jalgrattaga või rulluiskudega,
- käi suvel ujumas,
- mängi sõpradega liikumis- ja pallimänge,
- tule bussist/trammist üks peatus varem maha ja jaluta,
- tee sporti.

Igapäevane liikumine on tervise tähtis osa.

4. Lõpeta laused.

- Hea tervise tagab
- Sobivat spordiala peab igaüks

5. Mäng. Lähen matkama.



Mängijad istuvad ringis. Mängujuht seisab ringi keskel.

Mängujuht küsib igalt osalejalt: „Kuidas sa lähed matkama?“

Mängija nimetab ühe liikumisviisi, kuidas võiks matkama minna (nt „Mina hüppan“). Järgmine vastaja kordab eelmise vastust ja lisab oma liikumisviisi (nt „Tema hüppab, mina traavin“). Liikumisi viisi ei tohi korduda.

6. Tee sõpradega reklaamposter teemal *Läki liikuma!*

Paku välja erinevaid liikumisviise. Lõika ajakirjadest välja erinevaid tekste ja pilte, mis kirjeldavad kehalist aktiivsust. Kujunda poster.

4. Tee katse.

1. Mõõda 10 sekundi jooksul pulsisagedus rahuolekus:
2. Tee kiiresti kümme kükki.
3. Mõõda 10 sekundi jooksul pulsisagedus peale väikest kehalist koormust:
4. Mida järeldad?

5. Loe.

Kehaline treening arendab ka lihaseid. Järjepideva treeninguga on võimalik lihaseid vastupidavamaks ja tugevamaks muuta. Selleks, et kogu keha saaks vajalikku koormust, peab treening olema mitmekülgne ja jõukohane. Kõikide spordialade treeningutes on harjutustel kindel järjekord.

- **Soojendusharjutused** – kehalise aktiivsuse tõusuga tehakse lihased ja liigesed soojaks. Nii annad lihastele märku, et nüüd saab kõvasti tööd teha.
- **Üldtreening** – see on treeningu põhiosa, kus keha kõige rohkem pingutatakse. Tehakse kindlaid harjutusi, õpitakse ja harjutatakse mõnda spordiala (nt pallivise, hüpped, suusatamine jmt).
- **Venitusharjutused** – iga treening lõpeb lõõgastavate ja venitusharjutustega, mille eesmärk on lihaspingete vähendamine. Need annavad kehale märku, et nüüd on aeg jälle rahuneda. Taastatakse keha tavaline tööritm.

Treening annab kehale hea tunde. Pärast treeningut on keha küll väsinud, aga enesetunne on hea ja meeleolu positiivne. Kui treeningud on järjepidevad, siis organism harjub sellega ja suudab taluda suuremaid koormuseid.

6. Analüüsi oma kehalist aktiivsust. Kirjuta tabelisse liikumisega seotud tegevused. Iga tegevuse juurde kirjuta, mitu minutit sa tavaliselt seda tegevust teed.

kehalise kasvatuse tund, liikumistund, õues jooksmine / turnimine / mängimine, jalutamine, trenn, palli mängimine, rulluisutamine, ujumine, trepist kõndimine, suusatamine, trenni tegemine, puude lõhkumine, koristamine, maa kaevamine, mõni muu füüsiline töö, ...

Päev	Kehaline tegevus	Tegevuseks kulunud aeg
Esmaspäev		
Teisipäev		
Kolmapäev		
Neljapäev		
Reede		
Laupäev		
Pühapäev		

- Arvuta, mitu minutit sa keskmiselt iga päev füüsiliselt aktiivne oled.

.....

- Arvuta, mitu minutit sa keskmiselt iga päeva füüsiliselt aktiivne oled.
(kõigi päevade minutid kokku : päevade arv)

.....

- **Kokkuvõte**

Iga päev keskmiselt minutit olen kehaliselt aktiivne. Arvan, et seda on *palju* / *paras jagu* / *vähe*. Nädalas päeva on selliseid, kus ma liigutan ennast suhteliselt vähe. Kõige sagedamini kasutan kehaliseks aktiivuseks (*millist tegevust?*)

..... . Rohkem võiksin teha

.....

6. Sportimise võimalused kodukohas

1. Loe.

Kõige paremini saad sportimise võimaluste ja spordialade kohta infot küsida oma liikumisõpetajalt või erinevatelt treeneritelt. Lisaks saad lugeda spordirajatiste infotahvlitelt teateid spordirajatiste kasutamise võimaluste kohta.

2. Grupitöö.

- Õpetaja jagab õpilased gruppidesse. Hiljem selgitab gruppide esinemise järjekorra ja viisi.
- Valige tabelist grupile sobiv teema, mida te uurima hakkate.

1. Intervjuu kooli liikumisõpetajaga	2. Intervjuu kooli silmapaistva sportlasega	3. Sportimisvõimalused kodukandis – kuidas ja millal saab kasutada.
--------------------------------------	---	---

1., 2. GRUPP: Intervjuu kooli kehalise kasvatuse õpetaja või kooli parima sportlasega.

- Valige endi hulgast operaator, režissöör ja reporter.

Operaator (filmija) – õpib kaamera kasutamist ja filmib tegevuse. Küsib kindlasti õpetajalt abi.

Režissöör – Valib intervjuu tegemiseks sobiva koha, lepib kokku õpetajaga.

Reporter (küsimuste esitaja) – valib või koostab küsimused ja esitab need kokkulepitud ajal liikumisõpetajale või sportlasele.

Küsimuste näited.

- Kui kaua Sa oled spordiga tegelenud?
- Miks Sulle sportimine meeldib?
- Missugused on Sinu lemmikspordialad?
- Missugustel võistlustel oled Sa osalenud?

Pea meeles: ära esita uut küsimust enne, kui vastaja on vastuse lõpetanud ja rohkem midagi lisada ei soovi.

- Viige intervjuud läbi.
- Esitage oma intervjuud kaaslastele.

3. GRUPP: Sportimisvõimalused kodukandis

- Lugege kooli infotahvlil olevat spordialast teavet.
- Uurige oma valla/linna/maakonna interneti kodulehte.
- Leidke vastused ja täitke tabel.

Spordi- rajatis	Millal avatud? (lahtiolekuajad)	Missuguste spordialadega saab tegeleda?	Kui palju maksab treeningtund?
Võimla			
Ujula			
Jõusaal			
Spordiväljak			

Spordi- rajatis	Millal avatud? (lahtiolekuajad)	Missuguste spordialadega saab tegeleda?	Kui palju maksab treeningtund?
Mänguväljak			
Metsarajad			
Muud võimalused			

- Esitage oma uurimustöö tulemused kaaslastele.

3. Tee esinejate jutust kokkuvõte.

- Kuula esinejaid tähelepanelikult.
- Arutle teemat kaaslastega.
- Vasta küsimustele

1. Mida uut said teada kehalise kasvatuses õpetaja kohta?

.....

.....

.....

.....

2. Mida uut said teada oma kooli parima sportlase kohta?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Missugused on sportimisvõimalused sinu kodukandis?

.....
.....
.....
.....
.....

4. Lõpeta laused.

Minu arvates on kehaliselt aktiivne inimene (*missugune?*)

.....

Minu arvates peab inimene sportima, sest

.....

Minu kodukandis on *palju* / *vähe* sportimisvõimalusi.

Siin saab spordiga tegeleda nii (*kus?*)....., kui ka

.....

Mina olen käinud (*kus?*)

.....

Mina tegelen *vähe* / *piisavalt* / *palju* spordiga.

7. Nakkushaigused

1. Loe.

Esimese tunni alguses teatas õpetaja Lepik, et Rauli täna kooli ei tule. Poisi ema oli hommikul helistanud, et Raulil on kõrge palavik. Alar ütles, et läheb kohe peale tunde sõpra vaatama: „Kes veel tahab kaasa tulla?“ Õpetaja võttis poisi indu maha: „Mina ei soovita teil Rauli külastama minna. Enne helistage ja uurige, mis Raulil viga on. Uudistes räägiti, et Eestis on puhkenud gripilaine.“



2. Vasta küsimustele.

- Miks Raul koolist puudus?
- Miks ei soovitanud õpetaja Lepik Rauli vaatama minna?
- Mida tähendab mõiste gripilaine?

3. Missuguseid nakkushaiguseid sina tead? Kirjuta.

.....

.....

.....

4. Loe.

Nakkushaigused on haigused, mis levivad inimeselt või loomalt teisele inimesele või loomale. Nakkushaigusi põhjustavad väga väikesed, silmale nähtamatud haigus-tekijad. Erinevatel haigustel on erinev tekitaja. Selleks võib olla viirus, bakter, parasiit või seen. Kui haigustekitaja on sattunud organismi, siis jääb inimene haigeks.

Mõned haigus-tunnused paistavad välja. Näiteks gripi puhul inimene aevastab, tal on nohu ja köha. Nende tunnustega inimesest tasub hoida eemale.

Mõne nakkushaiguse tunnused ei ole nähtavad. Näiteks HI-viiruse olemasolu ei pruugi ka viirusekandja ise teada, sest haigustunnused ei paista välja.

Haigustekitajad võivad organismi sattuda väga erineval viisil:

- **kokku-puutel haige inimesega** (otsene kontakt nakatunud inimesega või tema kehavedelikega; nt ühes ruumis viibimine köhijaga, aevastajaga);
- **kokku-puutel haige loomaga** (nt haigestunud puugi- ja koera-hammustused, loomade väljaheitega kokku puutudes);
- **esemete kaudu** (nt haige poolt kasutatud toidunõudelt, tualetist, ühiskasutuses olevatelt esemetelt: ukselink, arvutihir, trepi- ja bussi-käsi puud);
- **toidu, vee või pinnase kaudu** (halvaks läinud toiduainete või pesemata puu- ja juurviljade söömisel või kehal olevate haavade kaudu).

5. Ühenda haiguse levimise viis näidetega.

<p>Kokku-puude nakatunud inimesega piisknakkuse kaudu.</p> <p>Haigused: <i>gripp, tuberkuloos, herpes</i></p>		<p>Sööd riknenud toitu.</p> <p>Rohid ilma kinnasteta ja kätel on haavad.</p>
<p>Kokku-puude haige loomaga.</p> <p>Haigused: <i>puukentsefaliit, marutõbi</i></p>		<p>Tarvitad haigega ühiseid pesemata toidunõusid.</p> <p>Hoiad bussi käsi puust kinni ja katsud pärast oma nägu, paned näpu suhu.</p>
<p>Kokku-puude haigus-tekitajatega saastunud esemetega.</p> <p>Haigused: <i>gripp, soolepõletik, herpes, tuberkuloos</i></p>		<p>Saad hammustada nakatunud koera või puugi käest.</p>
<p>Kokku-puude haigus-tekitajatega läbi toidu, vee või mulla.</p> <p>Haigused: <i>kollatõbi, soolepõletik, teetanus</i></p>		<p>Viibid köhijaga-aevastajaga ühes ruumis; kallistad-musitad nakatunud inimesega.</p>

- Millised tabelis toodud haigused on sulle võõrad?

Uuri nende kohta infot juurde.

6. Uuri gripi infolehte. Leia vastused küsimustele.

Märgi teksti kõrvale sobivad märksõnad.

- Mis tekitab haiguse? **tekitaja**
- Kuidas haigus levib? **levik**
- Millised on haigus-nähud? **haigus-nähud**
- Kuidas haigust ravida saab? **ravi**
- Kuidas hoiduda nakatumisest? **hoidumine**

Gripp on nakkus-haigus. Haiguse tekitab gripi-viirus.

Gripiviirus kandub haigelt tervetele aevastamisel või köhimisel süljepiiskade kaudu. Õhus lendlevad piisad satuvad terve inimese hingamis-teele. Viirus hakkab seal paljunema ja inimene jääb haigeks.

Viirus levib ka mustade käte kaudu. Haige inimene nuuskab, aevastab või köhib ja piisad satuvad kätele. Seejärel puudutab haige inimene ukselinki, trepi käepidet, telefoni, pliiatseid, poekaupa või annab terekäe. Nakatunud sülg jääb katsutud pindadele. Terve inimene puudutab samu kohti ja piisad kleepuvad terve inimese kätele. Inimene puudutab oma nina või suud ning viirus satub hingamisteedesse. Viirus hakkab paljunema ja inimene jääb haigeks.

Grippi haigestunud inimese haigus-tunnused:

- inimene jääb haigeks äkki,
- palavik tõuseb kiiresti ja võib tõusta üle 39 kraadi,
- võib esineda kurguvalu ja köha,
- võib esineda tugev peavalu,
- lihased on valusad.

Grippi kahtluse korral tuleb kindlasti arsti poole pöörduda. Gripp ei lähe üle ilma ravimiteta. Pikale-veninud haigus võib kaasa tuua teisi raskeid haigusi, näiteks kopsu- või kõrvapõletiku. Gripi ravi määrab arst. Ravimid vähendavad oluliselt haigus-nähtusid ja inimene saab terveks.

Viirus-haigustest hoidumiseks saab inimene ise palju ära teha!

- Toitu tervislikult ja tee sporti. Nii on sinu keha tugev.
- Pese tihti käsi!
- Väldi oma silmade, nina ja suu puudutamist!
- Hoidu kontaktist haige inimesega!

7. Rollimäng. Nakkuskeskuses.



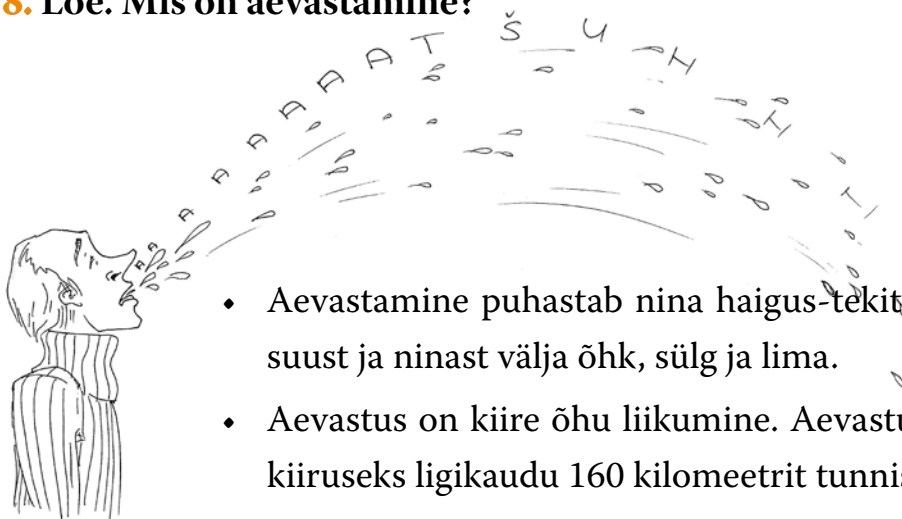
Jagage rollid. Mängige läbi olukord, kus keegi tuleb nõustaja juurde gripi kohta infot küsima.

Nõustaja. Oled nõustaja nakkus-keskuses. Sinu juurde tuleb noor, kes soovib teavet gripi kohta. Loe veelkord üle oma märkmed eelmise teksti küljel. Vasta noore küsimustele.

Noor. Loe läbi küsimused eelmise teksti ees. Mõttele veel üks küsimus, mida soovid gripi kohta teada saada. Kirjuta punktiirile. Esita oma küsimus nõustajale.

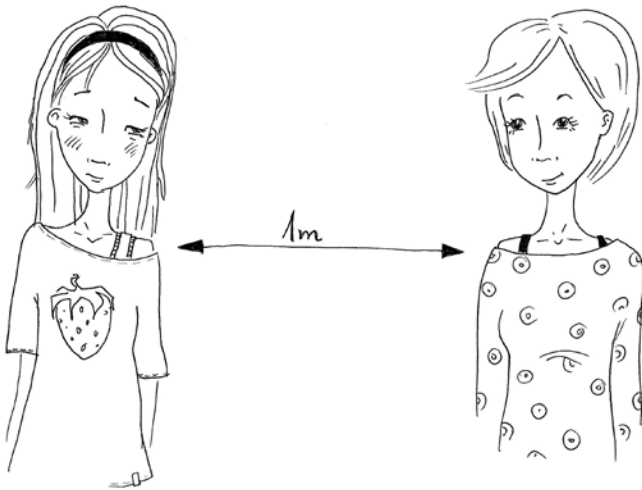
Kui inimese keha on nõrk, on see vastuvõtlikum erinevatele haigustele. Sageli põevad inimesed nakkushaigusi, sest need levivad inimeselt inimesele.

8. Loe. Mis on aevastamine?



- Aevastamine puhastab nina haigus-tekijatest. Aevastades tuleb suust ja ninast välja õhk, sülg ja lima.
 - Aevastus on kiire õhu liikumine. Aevastuse ajal on õhu liikumise kiiruseks ligikaudu 160 kilomeetrit tunnis.
 - Haige inimese aevastamisel võib korraga õhku paiskuda kuni 100 000 haigus-tekijat.
 - Aevastamisel kata oma suu ja nina taskurätiga, sest õhku paiskuvad haigus-tekijad on ohuks ümbritsevatele inimestele.
-
- Mõõda koridoris 25 meetrit. Nii kaugele pead jääma nakatunud inimesest, et ise mitte nakkust saada. Jää terveks!

9. Koosta gripist hoidumise meelespea. Vaata pilte ja kirjelda, kuidas gripist hoiduda. Kirjuta.



1.



2.



3.



4.



5.



6.

8. HIV ja AIDS. Mis need on?

1. Loe.

Kui Eleriin oma koduse õppimisega valmis saab, võib ta tavaliselt tund aega internetis veeta. Neil on peres selline kokkulepe.

Kõige parema meelega veedab Eleriin aega sotsiaalmeedias. Sealt leidis tüdruk omale uue tuttava. Tema nimi on Elis. Eleriin ajab Elisega päris tihti juttu, kuigi nad pole kordagi kokku saanud. Mõnikord on just võõrale lihtsam oma mõtteid ja muresid rääkida. Võõraga suheldes tundub, et ei pea muretsema, mida ta sinust arvab. Nii ongi Eleriin oma interneti-tuttavale usaldanud näiteks seda, kes talle oma klassis kõige rohkem meeldib või kellega parasjagu tülis on.

Neiu rõõmuks oli seekord ka Elis jutukas.



Elis: Tsau, Eleriin. Ma sind just ootasingi.

☺ *Eleriin: No tere! Mis uudist?*

Elis: Tead, mul on üks suur mure. Ma pole seda veel kellelegi julgenud rääkida.

☺ *Eleriin: ☹ Mis juhtus?*

Elis: Ma sain täna oma vereproovi tulemused teada. Mul on HIV.

Eleriin vaatas tükk aega arvutiekraanil olevat teksti. Ta ei osanud esialgu sellise teate peale midagi vastata.

2. Vasta küsimustele.

- Arva, miks Elis Eleriini usaldas? Jooni tekstis.
- Millised ohud võivad kaasneda sellega, kui sa usaldad oma saladuse võõrale?
- Kellega sina oma muresid ja rõõme jagad?
- Millise saladuse Elis Eleriinile avaldas?
- Mida sa tead HIV-st ja AIDS-st? Arutlege klassis.

3. Loe. Mis on HIV ja AIDS?

Inimese kehal on võime end haiguste eest kaitsta. Seda nimetatakse immuun-süsteemiks. **HIV** on viirus, mis hävitab inimese immuun-süsteemi. Nii jääb keha järjest nõrgemaks ja on vastuvõtlik kõikidele haigustele. HIV-iga nakatunud inimest nimetatakse HIV-positiivseks.

Kui HIV-viirust on inimese kehas väga palju, muutub see haiguseks, mida nimetatakse AIDS-ks. **AIDS** on haigus, mis hävitab keha võime teiste haiguste ja nakkustega võidelda. AIDS-haige võib surra haigustesse, mis tavaliselt on ravitavad, näiteks kopsupõletik või angiin.

Ühelt inimeselt teisele levib HIV, mitte AIDS.

HIV – inimese immuun-puudulikkuse viirus.

AIDS – omandatud immuun-puudulikkuse sündroom.

HIV-positiivne inimene – inimene, kelle veres leidub HIV.

4. Vali õiged lause lõpud. Märki X-ga.

HIV on ... inimese immuun-võimekuse haigus.
... lühend sõnadest Huvitavate Inimeste Viirus.
... inimese immuun-puudlikkuse viirus.
... viirus, mis võib aja jooksul muutuda AIDS-ks.
... viirus, mis muudab inimese keha nõrgaks.

AIDS on ... lühend sõnadest Arukate Inimeste Demokraatlik Selts.
... haigus, mis võib lõppeda surmaga.
... omandatud immuun-puudulikkuse sündroom.
... välja ravimata kopsupõletik.

5. Loe. Kuidas HIV levib?

Viirus levib ühelt inimeselt teisele kehavedelike kaudu. HIV elab järgmistes kehavedelikes:

- veri, ka menstruatsiooniveri,
- sperma,
- tupevedelik,
- rinnapiim.

Selleks, et inimene nakatuks HIV-ga, peab viirus nende kehavedelike kaudu jõudma inimese vereringesse. HIV paljuneb ainult veres. Viirus jääb sinna alatiseks ja seda ei saa välja ravida. Viirus võib vereringesse sattuda suguelundite või suurte lahtiste haavade kaudu.



Kõige sagedamini levib HIV kondoomita seksides.



Viirus võib levida ka süstalde ja nõelte ühisel kasutamisel. Nii puutuvad inimesed üksteise verega kokku. Sellisel viisil levib HIV näiteks narkomaanide hulgas, keha augustamisel või tätoveerimisel.



HIV võib levida ka HIV-positiivselt emalt lapsele emaihus, sünnitamise käigus või rinnapiimaga toitmisel.



HIV võib levida ka siis, kui tehakse vere-ülekannet. Õnneks on tänapäeval haiglates kasutatav veri alati kontrollitud.

Nakatumist HIV-i saab kindlaks teha vereprooviga. Vereproov näitab nakatumist ligikaudu kolme kuu möödumisel peale nakkuse saamist. HIV-positiivne inimene on nakkusohtlik kohe pärast nakatumist. Inimene võib olla viiruse kandja ka siis, kui ta ise end tervena tunneb.

6. Kuidas HIV ei levi? Tõmba valed maha.



• Kirjuta veel kolm näidet, kuidas HIV ei levi.

.....

.....

.....

7. Kuidas võis Elis HIV-sse nakatuda? Arutlege klassis.

HIV-i nakatumise seisukohalt võivad ennast ohutult tunda inimesed:

- kes ei ole kunagi olnud seksuaalvahekorras,
- kes ei ole kasutanud teiste poolt tarvitatud süstlaid ja nõelu.

8. Mäng. Kas jagame?



Õpetaja annab igähele ühe pliiatsi ja paberilehe, mille peal on ainult talle mõeldud ülesanne. Loe ülesanne läbi, ära seda teistele näita.

Õpetaja korralduse peale vahetage ühe minuti jooksul omavahel pliiatseid. Pane iga kord oma lehe peale kirja see nimi, kellega sa pliiatsit vahetad.

- Peale pliiatsite vahetust istu tagasi oma kohale. Kuula õpetaja selgitust.
- Märki ära, millise tööülesande sa said ja mida see tähendab.

Ma ei vahetanud kellegagi pliiatsit. See tähendab, et

.....

Minu töölehele oli märgitud X. See tähendab, et

.....

Minu töölehele oli märgitud K. See tähendab, et

.....

1. Tõuse püsti, kelle ülesande-lehe peale on märgitud „X“.
2. Tõuske püsti, kes vahetasid oma pliiatsi selle inimesega. Saite temalt HIV.
3. Tõuske püsti, kes vahetasid oma pliiatsi nende inimestega, kes juba seisavad? Ka teie saite HIV.
4. Istuge need, kelle ülesande-lehe peale oli „K“. Teie kasutasite alati seksuaalvahekorra ajal kondoomi ja süstides puhast süstalt. Seega ei nakatunud HIV-i.

Arutlege klassis.

- Kes ei pidanud püsti tõusma? Miks?
- Mis tunde tekitas see, kui sa ei tohtinud pliiatsit teistega jagada?
- Miks on raske mitte osaleda, kui kõik teised osalevad?
- Kuidas see, kellel oli HIV, ennast tundis?

PS! Ära unusta, et tegemist on mänguga. Keegi selles mängus ei olnud HIV-positiivne ja keegi ei saanud mängu jooksul HIV-nakkust.

Sina ise saad ennast HIV eest kaitsta!

HIV ohtlik viirus ja AIDS tõsine haigus, sest

- seda ei saa välja ravida;
- selle vastu ei ole vaktsiini;
- sellesse võivad nakatuda kõik inimesed, kes ennast ei kaitse;
- praegu on AIDS ikka veel surmaga lõppev haigus.

Kui HIV-viirust õigeaegselt ravima hakata, võib inimene aastaid aktiivselt ja tavapäraselt edasi elada. Korrapärase raviga saab organismi nõrgenenud vastupanuvõimet tugevamaks muuta.

1. detsembril tähistatakse ülemaailmset AIDSi vastu võitlemise päeva. HIV-positiivsete ja AIDS-haigete toetuseks kantakse rinnas punast linti.



8. Kontrolli oma teadmisi. Märki iga väite järele, kas see on õige (Õ) või väär (V).

1. HIV tähendab immuun-puudulikkuse viirust.
2. Inimene, kes on nakatunud AIDSi, võib haigestuda HIV-i.
3. HIV ei levi ühelt inimeselt teisele piisknakkusega. See tähendab, et viirust ei saa suudeldes ega siis kui haige inimene sinu peale kõhib või aevastab.
4. AIDSi vastu vaktsineerimine on enamus inimeste jaoks liiga kallis.
5. Viirust ei saa, kui kasutad teise inimesega ühiseid lauanõusid.
6. HIV ei levi ühist wc-potti kasutades.
7. Sinu jaoks on ohutu, kui sinuga ühes klassis õpib HIV-positiivne õpilane.
8. Kallistamine HIV-positiivsega on ohtlik.
9. Seksides saad ennast viiruse eest kaitsta, kui kasutad kondoomi.

• Kontrolli, kas leidsid kolm väärat väidet. Paranda väärad väited õigeks. Kirjuta.

1.
.....
2.
.....
3.
.....

Lisainfot HIV ja AIDSi kohta leiad internetist.

Vaata www.hiv.ee

9. Kuidas ennast haiguste eest hoida?

1. Loe.

Haiguste vältimine on alati parem kui põdemine.

Nakkushaigustesse haigestumise vastu aitab puhtus, karastamine, sportlik eluviis ja tervislik toitumine.

Pea meeles:

- **Pese käsi. Hoia puhtust.**
- **Tuuluta tube ja klassiruumi – värskes õhus aitab haigustekitajaid hävitada.**
- **Tugevda oma tervist sportides ja liikudes värskes õhus.**
- **Riietu ilmastikule vastavalt.**
- **Söö mitmekesist toitu, söö rohkesti juur- ja puuvilju.**
- **Ära astu juhuslikku vahekorda.**
- **Kui tunned end halvasti, siis jää koju ja küsi arstilt nõu.**

2. Loe.

Vaktsineerimine on tõhus ning ohutu viis kaitsta end paljude nakkushaiguste eest. Vaktsineerimine on nõrga haigustekitaja viimine organismi. Nõrk haigustekitaja annab verelibledele teada, et haigustekitaja on sattunud organismi. Organism hakkab selle haigustekitaja vastu võitlema ning saab haigusest võitu ehk **tekib immuunsus**. Immuunsus kaitseb inimese keha selle haigustekitaja vastu. Inimesi vaktsineerib haiguste vastu perearst.

3. Otsusta, kas lause on tõene (T) või väär (V). Kirjuta sulgudesse vastav täht. Vale vastuse korral kirjuta õige vastus.

1. Nakkushaigust levitab haige inimene või haige loom. ()
2. Nakkushaigust võib saada mustadelt toidunõudelt, pesemata puuviljade või riknenud toidu söömisel. ()

3. Nakkushaigusi aitab ära hoida puhtus, karastamine ja mitmekesine toitumine. ()
4. Nakkushaigusi saab vältida end vaktsineerides. ()
5. Haigustekitajatele ei meeldi umbsed ja tuulutamata ruumid. ()
-
-
-

10. Arsti juures

1. Loe.

Õpetaja Lepik korraldas oma klassi lastele õppekäigu perearsti-keskusesse. Seal võttis lapsed vastu pereõde. **Pereõde** on arsti abiline, kes aitab arstil haigetega tegeleda.

Pereõde palus lastel ooteruumis istet võtta. Ooteruumis oli mitmeid infovoldikuid erinevate haiguste kohta. Infotahvlile oli kinnitatud mitmesugust infot haiguste, arsti ja pereõde vastuvõtuaegade ning erinevate teenuste kohta.

Kui kõik olid oma istumiskoha leidnud, rääkis pereõde sellest, kuidas oleks kõige õigem haigestumise korral käituda. Ta rääkis: „Kindlasti olete tähele pannud, et mõned inimesed haigestuvad kergemini ja mõned pole peaaegu kunagi haiged. See sõltub inimese vastupanuvõimest. Haigustekitajaid on kõikjal meie ümber. Haigestumine toimub tavaliselt märkamatuks, enesetunne võib halveneda tasahilju või järsku.“



Pereõde selgitas, kuidas oleks kõige mõistlikum halva enesetunde korral käituda: „Kui sul on järgmised haigustunnused: üldine halb enesetunne, palavik üle 37 kraadi, väsimustunne, nõrkus, köha-nohu, isutus, siis oled tõenäoliselt haigestunud

mõnda nakkushaigusesse. Kuna viirused levivad väga kiiresti, on sul õigem koju jääda, et mitte nakatada teisi. Kui oled haigestunud, siis tuleb end ravima hakata. Kõige lihtsam on küsida nõu arsti käest telefoni teel. Kui arsti ei ole kohal või on ta hõivatud haigete inimeste vastuvõtuga, siis kõneleb ja annab nõu pereõde. Väga halva enesetunde ja kõrge palaviku korral tuleb arst koju kutsuda.“

2. Vasta küsimustele.

- Milliste haigustunnuste puhul võiksid koju jääda? Jooni tekstis.
- Kas sina tead oma perearsti nime ja telefoninumbrit? Kirjuta need.

.....

Kui sa ei tea oma perearsti nime ja telefoninumbrit, siis võid küsida haigekassa klienditeenistuse infonumbril 16363.

3. Mida arstile rääkida?

- Tutvusta ennast.
- Kirjelda oma enesetunnet.
- Kui arst midagi küsib, siis vasta ausalt ja nii täpselt kui oskad.
- Kuula hoolega arsti nõuandeid, vajadusel kirjuta need üles.
- Tegutse arsti nõuannete järgi.

4. Paaristöö.

Jagage rollid. Mängige kahekõne läbi.

Arst	Haige
Tere!	Tere!
Kes helistab?	Minu nimi on
Mis teil mureks?	Mul on palavik (..... kraadi) Mul on nohu, halb enesetunne ja nõrkus.

Jääge koju, puhake, jooge rohkesti sooja teed. Kui homseks enesetunne ei parane, siis helistage uuesti.	Olgu, ma jään koju, joon sooja teed, puhkan ja kui homseks üle ei lähe, siis helistan uuesti.
Paranege hästi!	Tänan! Head päeva!

Abi ja nõu saad küsida ka siis, kui sa oma perearsti kohe kätte ei saa. Siis võid helistada üleriigilisele perearsti liini numbrile 1220.

5. Loe. Millal kutsuda kiirabi?

Kui inimesel on ...

- enesetunne järsult halvenenud,
- suured valud,
- hingamine raskendatud,
- teadvusekaotus,
- verejooks,
- süda seiskunud,
- luumurd või liigese vigastus,
- väga kõrge palavik ja see ei lähe rohtudega alla.

Kirjuta kiirabi number –

6. Loe. Kui pead kutsuma kiirabi:

- säilita rahu, räägi arusaadavalt;
- ole valmis, et sulle esitatakse küsimusi;
- küsimustele vasta võimalikult täpselt ja lühidalt;
- katkesta kõne alles siis, kui selleks on luba antud;
- kui sa kutsud kiirabi mõnele teisele inimesele, siis sa ei tohi tema juurest lahkuda. Inimese tervis võib järsult halveneda.

7. Loe. Mida pead kiirabisse helistades rääkima?

- **Mis** juhtus (näiteks autoavarii, vajus kokku, palavik tõusis üle 39 °C).
- **Kus** juhtus ja kus praegu olete – aadress (linn või alev, tänav, maja number, korteri number, korrus, välisuksecode, sissepääs hoovist või tänavalt; küla, talu; ristmik, ...). Mida täpsem juhatus, seda kiiremini jõuab kiirabi kohale! Aadress on alati parem kui kaupluse, asutuse või bussipeatuse nimi.
- **Kellega** juhtus (kui mitu kannatanut, kui vana on kannatanu ja tema sugu).
- **Millal** juhtus (mitu sekundit/ minutit/ tundi/ päeva tagasi).
- **Kes** on kiirabi kutsuja (sinu telefoninumber selleks, et vajadusel aadressi täpsustada või kannatanule abiandmise juhendamiseks).

8. Loe.

Alar ja Kuldar olid pargis ja vaatasid, kuidas väiksemad poisid ruladega trikke harjutasid. Üks nendest kukkus ülevalt trampliini pealt suure hooga alla ja jäi asfaldile lebama. Poisid kogunesid tema ümber, keegi ei osanud kuidagi reageerida. Kuldar mõistis esimesena: „Nüüd on vaja küll kiirabisse helistada!“

- Pane kirja, mida Kuldar kiirabisse helistades rääkima peaks.

KELLEGA

MIS

KUS

MILLAL

KES

11. Ravimtaimed ja rahvameditsiin

1. Loe.

Laupäeva hommikul tundis Uku end väsinuna, ta pea ja kurk valutasid. Ta otsustas veel pisut voodis olla. Poiss jäi uuesti magama. Ema tuli vaatama, miks Uku juba hommikust sööma ei tule.

Uku tegi silmad hädiselt lahti ja selgitas: „Ma tegelikult juba ärkasin, aga jäin uuesti magama. Nüüd tunnen end veel halvemini. Olen üleni higine. Kuigi võtsin teise teki ka peale, ikkagi on külm. Pea ja kurk valutavad.“

Ema võttis kraadiklaasi ja palus poisil oma kehatemperatuuri mõõta. Uku kehatemperatuur oli 38 kraadi.

Ema käskis Ukul rahulikult voodisse jääda ja vahetas paksu ja sooja teki õhema teki vastu. Seejärel keetis ta pärnaõieteed, pani sinna mett sisse ning andis seda Ukule juua.

2. Vasta küsimustele.

- Millised haigustunnused Ukul olid?
- Millise haigusega võis tegemist olla?
- Millist ravivõtet ema kasutas?

3. Loe.

Kui inimene on haige, siis peab ta end ravima. Tavaliselt palutakse abi arsti käest. Arst määrab ravi ja vajalikud ravimid.

Alati pole vaja arsti poole pöörduda. Kergemate ja väiksemate hädade korral püütakse ise haigusest jagu saada. Inimesed ravivad end sageli rahvameditsiini ehk loodusravi jälgides. Kui haigus tundub ravivõtetele ei allu, siis minnakse arsti juurde.

Rahvameditsiin on rahva seas kasutusel olevad ravivõtted, mis põhinevad inimeste kogemustel, teadmistel ja uskumustel. Rahvameditsiinis on suur tähtsus olnud

loomulikel raviviisidel, sealhulgas ravimtaimede kasutamisel. Üle 100 aasta tagasi oli rahvameditsiin peaaegu ainus võimalus haigustest lahtisaamiseks. Nii otsiti abi eriliste võimetega külatarkadelt või -tohtritelt. Nende teadmisi loodusest ja taimedest kasutatakse siiani. Ravivahenditeks on praegusel ajal varutud koju mett, taruvaiku, kuusevaiku, hanerasva, ravimtaimi jm. Raviva toimega metsamarjadest kasutatakse kõige rohkem mustikaid, pohli ja jõhvikaid. Ravimtaimedest tehakse eelkõige teed, neid saab kasutada ka erinevate salvide koostises.

- **Missuguseid rahvameditsiini ravivõtteid oled ise kasutanud.**
Jaga klassikaaslastele oma kogemusi.
- **Pane kirja kaaslastelt kuulnud ravivõtted.**

.....

.....

.....

.....

4. Loe.

Ravimtaimi peab väga hästi tundma. Ravimtaimede vale kasutamine võib kasu asemel kahju teha. Ravimtaimi saab apteegist osta. Apteegis tuleb täpselt kirjeldada, milleks on ravimtaime vaja. Siis oskab apteeker vajalikku taime soovitada.

Ravimtaimi saab ka ise korjata ja varuda. Ravimtaimede kogumisel ja säilitamisel tuleb meeles pidada nelja asja:

1. Enne taimede korjama minekut uuri põhjalikult, millal võib seda taime korjata ja missuguseid taime osasid võib korjata.
2. Vali korjamiseks tolmuvaba ja sõiduteedest, elukohtadest eemal olevad paigad.
3. Kuivata taimed hoolikalt: hämaras, kuivas ja õhurikkas kohas.
4. Ravimtaimi tuleb säilitada paberkottides, säilituskarpides või klaasnõudes. Säilituskarbile või -kotile on kasulik kirjutada taimeliik, kogumise aeg ja -koht.

Ravimtaimede kasutamise, kogumise, säilitamise kohta on nii raamatutes kui ka internetis palju materjali.

5. Lõpeta laused.

Inimene peab end ravima kui

.....

Inimesed kasutavad peale arsti määratud ravimite ka

.....

Rahvameditsiinis kasutatakse

.....

.....

Ravimtaimi saab ja

.....

Ravimtaimede vale kasutamine

.....

Ravimtaimede kogumisel ja säilitamisel pea meeles:

.....

.....

.....

6. Klassi ühistöö. Ravimtaimede raamat.

põdrasammal, pärnaõis, teeleht, mustikas, vaarikas, astelpalju, jõhvikas, pohl, kõrvenõges, meliss, ingver, ...

- Vali üks ravimtaime nimetus. Täida valitud taime kohta tööleht. Otsi infot internetist.
- Täidetud töölehed köitke raamatuks kokku või tehke nendest suur seinaleht.

Näidis.

Teekummel

Kasvab põllu- ja teeservadel ning elamute ümbruses umbrohuna. Väga laialt levinud ravimtaim.

Kogutakse õisikuid. Neid kogutakse õitsemise algul.

Toime ja kasutamine: rahustav, põletikuvastane, allergiavastane, higistama ajav, verejooksu peatav. Välispidiselt kasutatakse suu loputamiseks suu, kurgu ja neelu limaskestast põletiku puhul.



Piparmünt

Kasvab aias. Piparmünti metsikult ei kasva, taim tuleb koduaeda istutada.

Kogutakse lehti. Kuiva ilmaga kogutakse lehed, kuivatatakse.

Toime ja kasutamine: valuvaigisti, rahustav.

Kasutatakse nii maitstva teena kui ka raviks.

Tee joomisel paraneb seedimine, magu ja sooled rahunevad. Ka südame-, maksa- ja sapitalitus paraneb. Võetakse 1 teelusikatäis lehti, valatakse üle kuni ühe liitri keeva veega, lastakse pisut tõmmata ja juuakse.



Nimetus

.....

Kasvab

.....

.....

.....

.....

.....

Kogutakse

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pilt

Toime ja kasutamine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ISBN 978-9985-72-277-0

