



**Maret Lill** • **Evelyn Ojaperv**  
**Katri Pern** • **Krista Saadoja**



# Inimeseõpetuse tööraamat VI klassile

**2. osa**



Maret Lill • Evelyn Ojaperv • Katri Pern • Krista Saadoja

# INIMESEÕPETUSE TÖÖRAAMAT

VI klassile

2. osa

*Minu nimi on*

.....

.....

*Õpin*

.....

.....

2012



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



Hariduslike erivajadustega  
õpilaste õppevara arendamine

*Maret Lill, Evelyn Ojaperv, Katri Pern, Krista Saadoja*  
**Inimeseõpetuse tööraamat VI klassile. 2. osa**

Tööraamat vastab põhikooli lihtsustatud riikliku õppekava (2010) lihtsustatud õppele.

Retsenseerinud *Anu Pärnpuu, Erle Põiklik*

Küljendanud *Kristi Helekivi*

Kaane kujundanud *Eve Kurm*

Pildid joonistanud *Klaudia Tiitsmaa*

Joonised *Wikimedia Commons*

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

Õppevara väljaandmist on toetanud Euroopa Sotsiaalfond ja Eesti riik programmi “Hariduslike erivajadustega õpilaste õppevara arendamine” kaudu.

Programmi viib ellu SA Innove.



Autoriõigus: SA Innove, 2012

Kõik õigused kaitstud. Igasugune autoriõigusega kaitstud materjali ebaseaduslik paljundamine ja levitamine toob kaasa seaduses ettenähtud vastutuse.

ISBN 978-9949-487-91-2 (kogu teos)

ISBN 978-9949-487-92-9 (kogu teos, pdf)

ISBN 978-9949-487-93-6 (1. osa)

ISBN 978-9949-487-94-3 (1. osa, pdf)

ISBN 978-9949-487-95-0 (2. osa)

ISBN 978-9949-487-96-7 (2. osa, pdf)

ISBN 978-9949-487-97-4 (3. osa)

ISBN 978-9949-487-98-1 (3. osa, pdf)

Trükiettevalmistus: Kirjastus Studium  
Riia 15 b, Tartu 51010  
Tel 7343 735, [www.studium.ee](http://www.studium.ee)

Trükitud OÜ Greif trükikojas  
Lohkva, Luunja vald  
Tartumaa 62207

# Sisukord

<b>INIMESE KEHA</b> .....	5
Inimese keha .....	5
Tugi- ja liikumiselundkond .....	7
Nahk .....	12
Närvisüsteem .....	13
Vereringeelundkond .....	16
Hingamiselundkond .....	17
Seedeelundkond .....	19
Erituselundkond .....	22
<b>KORDAMINE.</b> Inimese keha .....	24
<b>TOITUMINE</b> .....	25
Tervislik toitumine .....	26
Toiduta ei saa! .....	29
Ebatervislik toit .....	31
Kuidas lugeda pakendit? .....	33
Esmaabi toidumürgituse korral .....	35
<b>KORDAMINE.</b> Toitumine .....	38
<b>INIMESE ARENG</b> .....	39
Muutuste aeg .....	39
Kehalised muutused murdeas .....	41
Poiste ja tüdrukute erinevused .....	44
Üldine hügieen murdeas .....	49
Muid muutusi murdeas .....	53
Mulle meeldib keegi!?! .....	56
<b>KORDAMINE.</b> Inimese areng .....	58

<b>INIMESE VÄLIMUS</b> .....	59
Mida me seljas kanname?.....	59
Räägime sobivatest riietest.....	62
Riiete ja jalatsite hooldus .....	66
Jalatsite hooldamine .....	69
Juuksed korda! .....	72
Käed ja jalad puhtaks! .....	74
<b>KORDAMINE</b> . Inimese välimus.....	79
<b>UIMASTID</b> .....	81
Uimastitega seotud mõisted .....	81
Alkoholi mõju inimese organismile .....	82
Tubaka mõju inimese organismile .....	86
Energiajoogid .....	92
<b>KORDAMINE</b> . Uimastid .....	94

# INIMESE KEHA

Kalle ja Malle isa on loomaarst. Malle oli vaheajal isaga tööl kaasas. Loomakliinikusse tuli mees koeraga. Tema nelja-jalgne sõber oli jäänud auto alla. Pealtnäha oli loomakesega kõik korras, aga millegipärast ei suutnud ta pärast õnnetust käia. Malle isa uuris koera ja arvas, et õnnetuses on viga saanud looma pea ja aju. Koer viidi kiiresti uuringutele.

Tol õhtul oli Malle mõtlik. Tüdrukul tekkis huvi, millest üldse keha koosneb ja kuidas keha töötab. Veel mõtles ta, kuidas aju kehaga seotud on.

Kas sina tead?



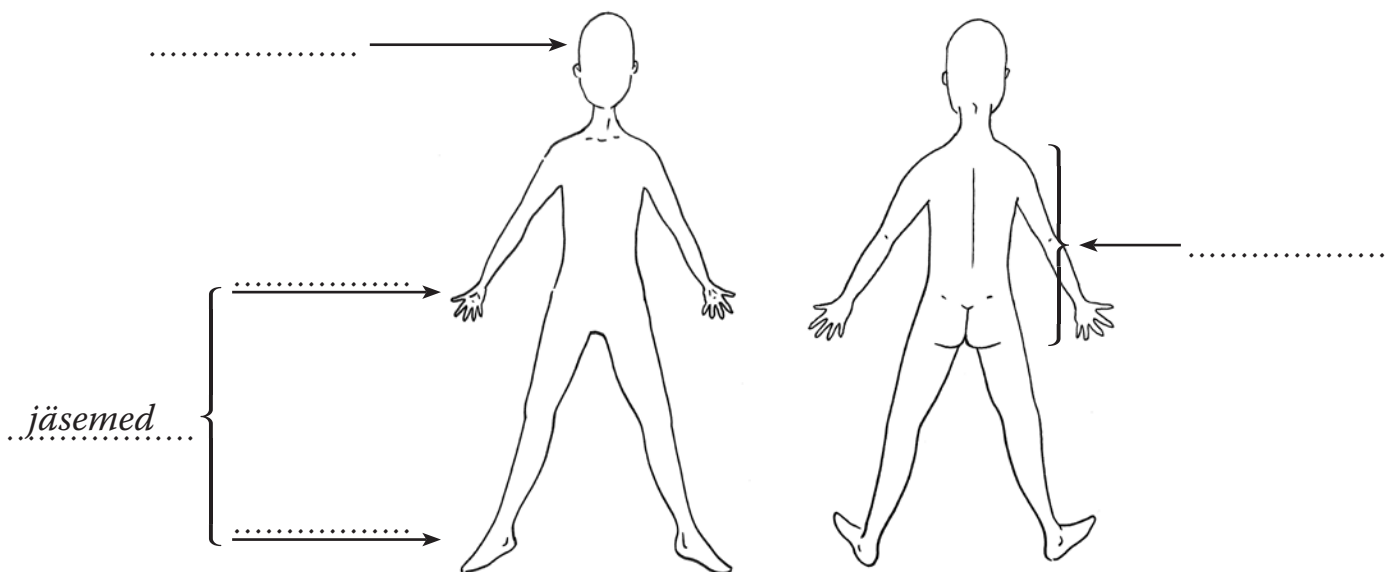
## Inimese keha

### 1. Loe.

Inimese keha koosneb **kehaosadest**: pea, kere, käed ja jalad ehk jäsemed. Kõik kehaosad koosnevad veel omakorda osadest. Näiteks peas on kõrvad, silmad, suu, kulmud, lõug, otsmik, laup jne.

Kõigi meie kehad on veidi erinevad. Erinevad on ka mehe ja naise keha.

## 2. Kirjuta joonisele inimese kehaosad: *pea, käed, jalad, kere*.



Joonis 1. Inimese kehaosad.

## 3. Leia jooniselt veel erinevaid kehaosaid.

*kael, kõht, selg, sõrmed, varbad, sääred, tuharad, õlad, reied, põlved, kõrvad, küünarnukid, ...*

## 4. Loe.

Kogu keha koosneb väga väikestest osadest, mida nimetatakse **rakkudeks**.

Sarnase ehituse ja ülesandega rakud moodustavad **koe**.

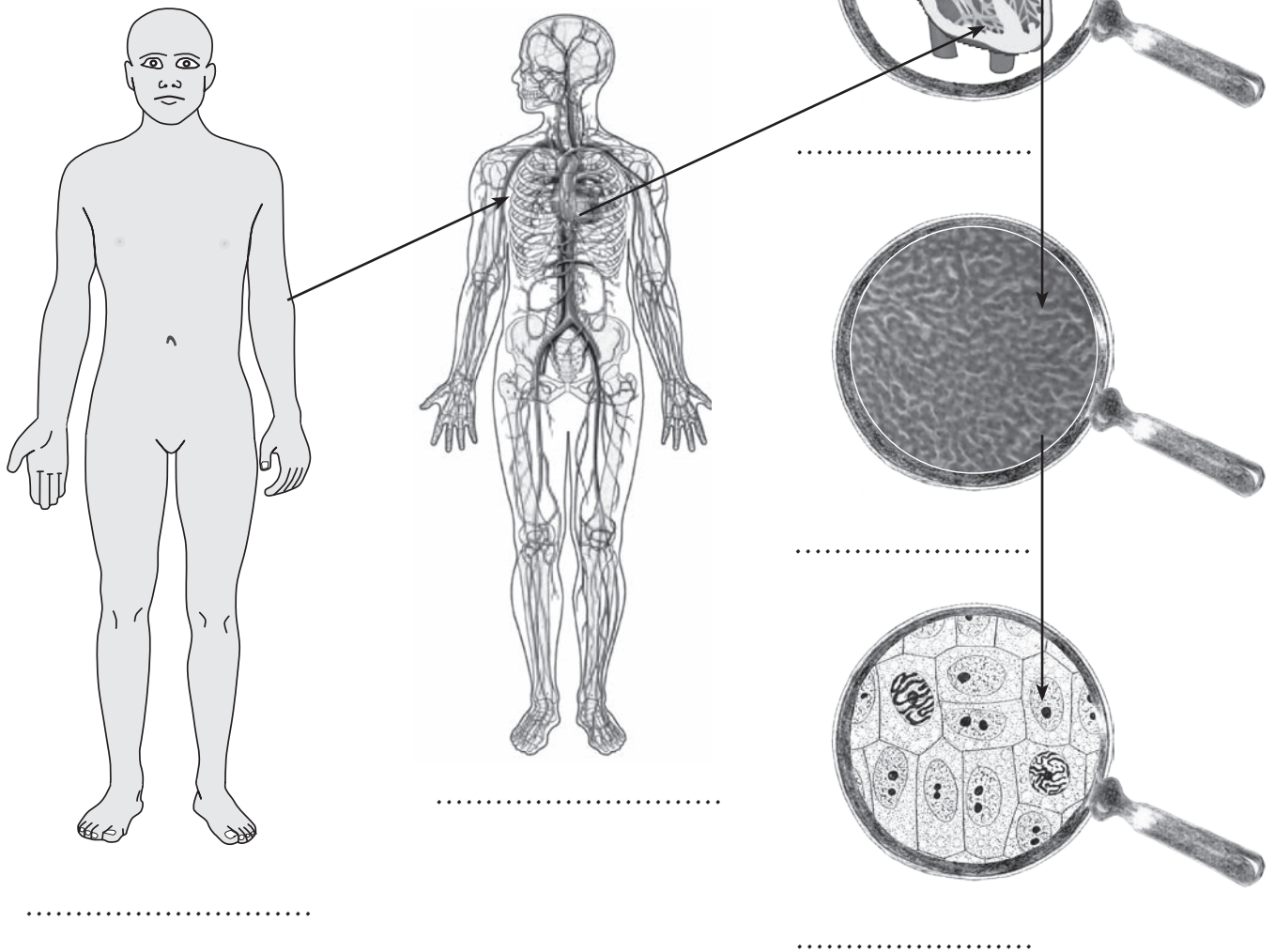
Sarnase ehituse ja ülesandega koed moodustavad **elundi**. Elundid on näiteks süda, magu, kopsud.

Sarnase ehituse ja ülesandega elundid moodustavad **elundkonna**. Näiteks vereringe elundkonna moodustavad süda, veri ja veresooned. Nende ülesanne on kogu keha hapniku ja toitainetega varustada.

Iga elundkond täidab kindlat ülesannet. Nad aitavad kehal toimida. Kõik elundkonnad töötavad koos ja moodustavad **organismi**.

## 5. Vali iga pildi alla õige mõiste.

rakud, kude, elund, elundkond, organism



Joonis 2. Inimese organism.

## Tugi- ja liikumiselundkond

### 1. Loe.

Inimese keha suudab liikuda nii kiiresti kui ka aeglaselt. Mõnikord liigub keha nii kiiresti, et sa ei jõua sellest isegi mõelda. Keha teab, kuidas ennast hoida hädahoju eest. Näiteks komistades paned sa pikemalt mõtlemata käed ette. Sellega hoiab keha ennast iseenesest, et sa võimalikult vähe haiget saaksid.

Selleks, et keha koos seisaks, püsti püsiks ja liikuda saaks, vajab ta luid, liigeseid ja lihaseid. Koos moodustavad nad **tugi- ja liikumis-elundkonna**.

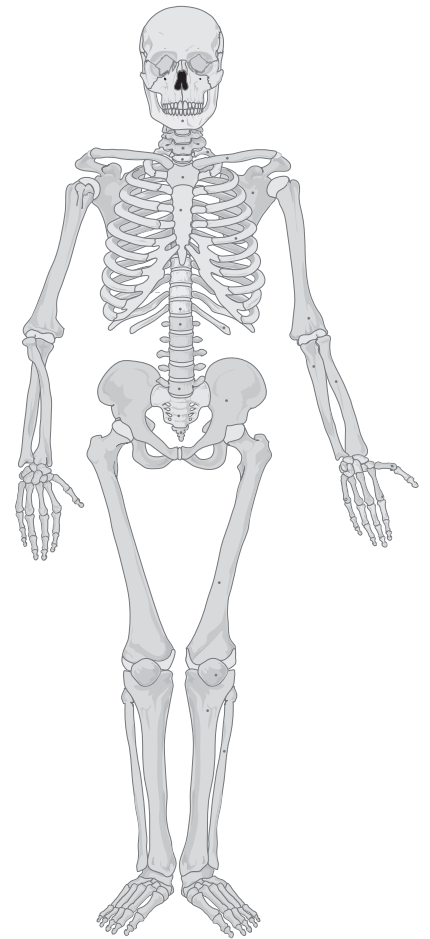


**Inimese luustik** ehk **skelett** on keha tugi. See koosneb paljudest luudest. Täiskasvanud inimesel on kokku umbes 200 luud. Kõige tähtsamad luud on kolju, selgroog, rinnakorv ja jäsemete luud. Need kaitsevad inimese elu-tähtsaid elundeid ja aitavad kehal püsti seista.

Luud on omavahel ühendatud liigeste abil, mis võimaldavad kehal painduda.

## 2. Praktiline töö.

- Tõuse püsti, liiguta oma jalgu, ringita põidasid, liiguta varbaid.
- Loe kokku, mitmest kohast sinu jalad painduvad. Märki skeleti joonisel need kohad värviliselt.
- Ringita küünarvarrest käsi, suru sõrmed rusikasse.
- Loe kokku, mitmest kohast sa saad käsi painutada? Märki skeleti joonisel need kohad värviliselt.
- Painuta kere ette, taha, paremale ja vasakule.
- Kalluta pead ette, taha, paremale ja vasakule.



*Joonis 3. Inimese skelett.*

Meie kere ja pea liigub tänu painduvale selgroole.

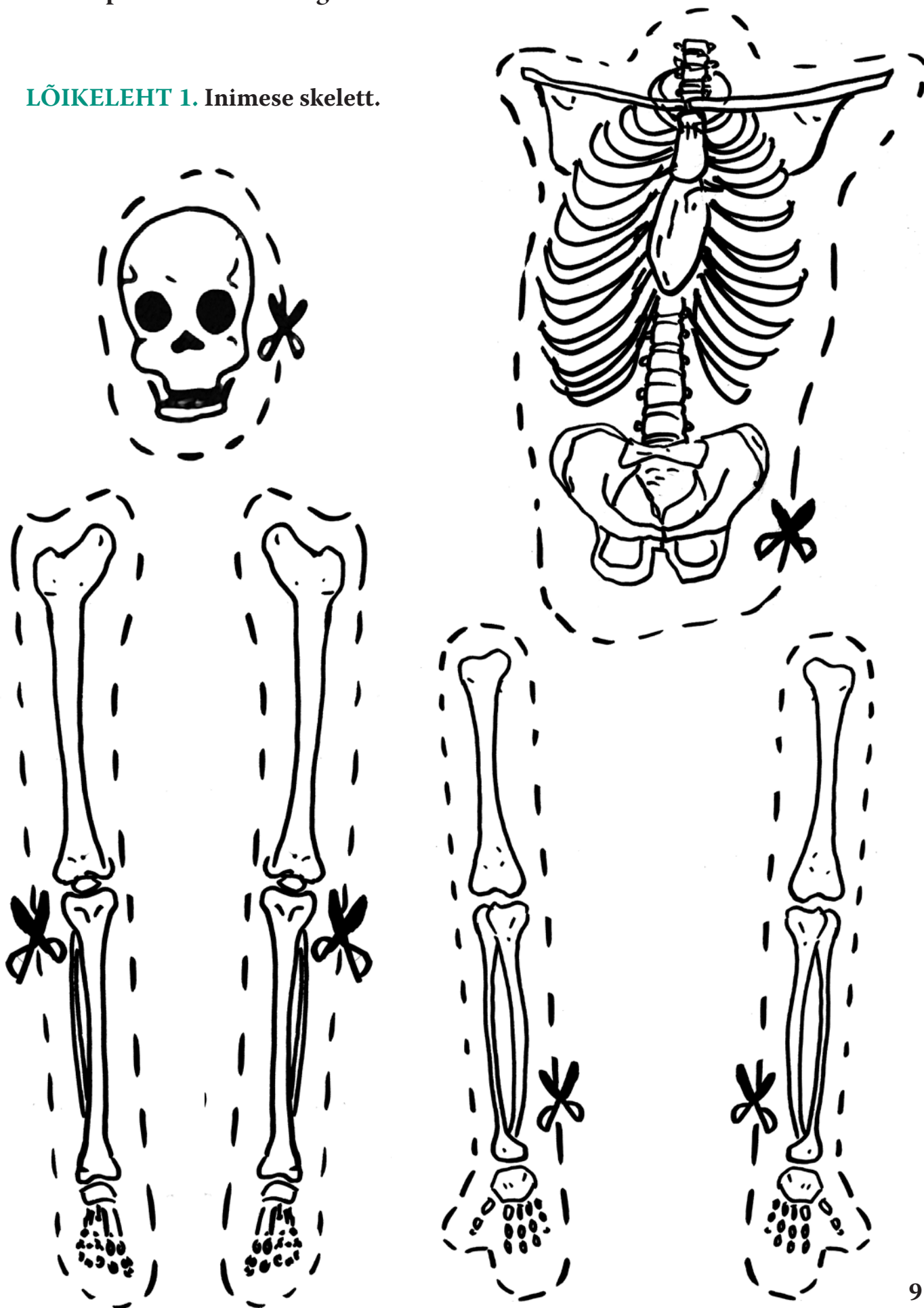
Skelett määrab sinu kehakuju, kannab keharaskust ja aitab koos lihastega kehal liikuda. Ta on piisavalt tugev, et kaitsta õrnu siseelundeid (näiteks süda, kopsud, aju).

### **PEA MEELES!**

**Et su luud oleksid tugevad ja kasvaksid õigesti, vajad sa kaltsiumi ja D-vitamiini. Kaltsiumi on palju piimatoodetes. D-vitamiini saab keha siis, kui sa sööd kalatoite või kui oled päikese käes.**

3. Lõika lõikelehelte välja kehaosad ja ühenda need omavahel knopkadega. Knopkad tähistavad liigeseid.

LÕIKELEHT 1. Inimese skelett.





#### 4. Loe.

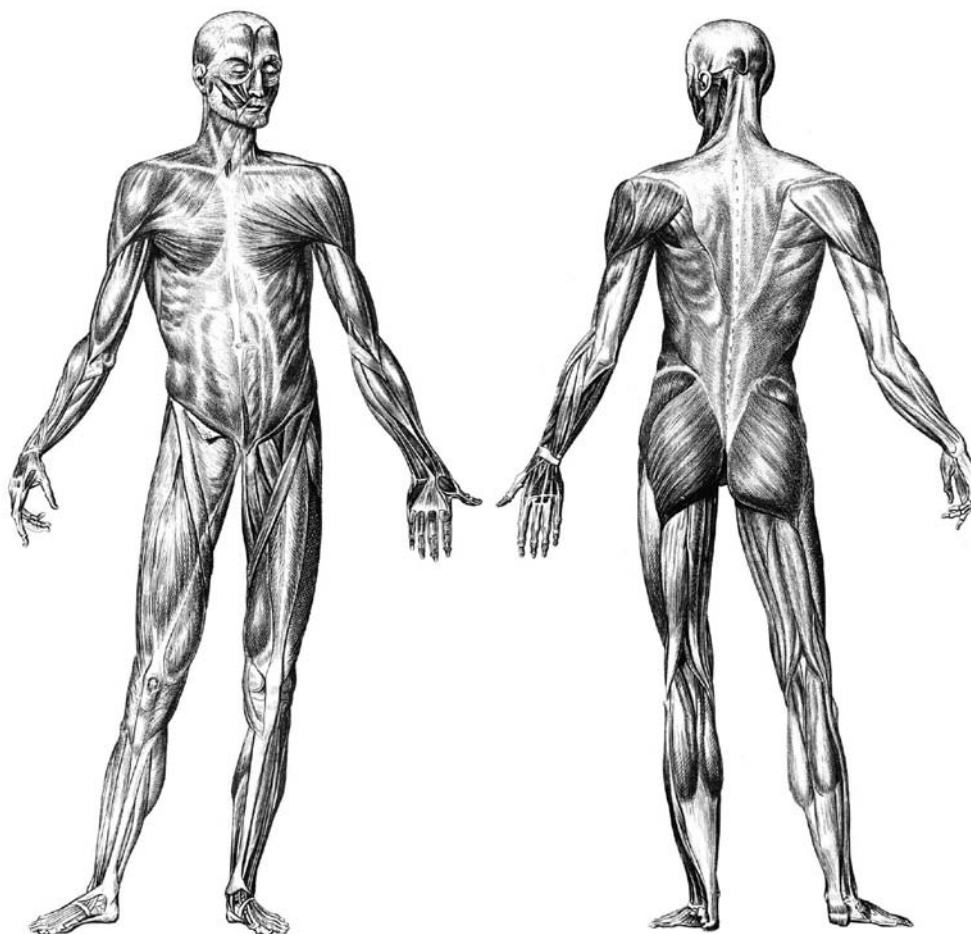
Luustiku külge kinnituvad **lihased**. Inimese kehas on üle 600 lihase, millest enamus allub inimese tahtele. Lihaste abil saad sa keha liigutada.

#### **PEA MEELES!**

Mida rohkem sa lihaseid treenid, seda tervemaks ja tugevamaks nad muutuvad. Kui sa piisavalt ei liigu, jäävad lihased nõrgaks ja saavad kergemini vigastada.

Mõned lihased alluvad sinu tahtele. Näiteks saad sa kätt või jalga tõsta, vajalikul kõrgusel paigal hoida, alla lasta.

Mõned lihased ei allu tahtele, vaid tegutsevad iseenesest. Näiteks töötab sinu süda kogu aeg, ilma et sa seda kontrollida saaksid.



Joonis 4. Lihased.

**5. Milliseid tegevusi saad teha nende lihastega, mis sinu taatele alluvad?  
Kirjuta.**

.....  
.....

**6. Praktiline töö. Paranda hüppevõimet.**

- Võta kummipael. Hoia kummipaela venitamata kahest otsast kinni ja lase siis lahti. Vaata, kui kaugele see lendab.
- Nüüd venita kummipael hästi pikaks ja lase see siis lahti. Vaata, kui kaugele see nüüd lendab.
- Seisa sirgelt püsti. Hüppa üles. Pinginaaber vaatab, kui kõrgele sa hüppasid.
- Nüüd hüppa nii, et sa enne kükitad. Kükita korraks, võta hüppeks hoogu ja hüppa kohe üles. Pinginaaber vaatab, kui kõrgele sa nüüd hüppasid.

Lihaskummipael on nagu kummipael, mis venib ja tõmbub kokku ning paneb luud liikuma. Kummipael ilma venitamata kaugele ei lenda. Samamoodi ei saa hoovõtuta kõrgele hüppata. Kükki laskudes venitad sa oma jalalihaseid (reie- ja säärelihaseid) ja nii saab hüpe hoogu.

## Nahk

**1. Loe.**

Kogu keha on kaetud õhukese veniva ja painduva kihiga. See on keha kõige suurem elund – **nahk**. Nahal on palju ülesandeid.

- Nahk kaitseb keha väliskeskkonna eest.
- Nahk tunneb puudutust ja temperatuuri.
- Nahk ei lase siseelunditel ära kuivada.

Mis juhtub, kui nahk läheb katki?

## 2. Praktiline töö.

Naha paksus on erinevatel kehaosadel erinev. Tee kindlaks, kas sinu nahk on paksem peopesas või käe seljal.

Paksem nahk on .....

Õhem nahk on .....

Miks see nii on? .....

.....

.....

## Närvisüsteem

### 1. Loe.

Keha kõiki tegevusi juhib ja kontrollib **närvisüsteem**. Närvisüsteem koosneb peaajust, seljaajust ja närvidest.

**Peaaju** on keha kõige tähtsam ja keerulisem elund. Aju on keha juhtimiskeskus. See on kurruline, roosakas-halli värvi pehme mass, mis asub kolju sees.

Aju juhib kogu keha tegevust. Aju võtab vastu info, mis kehast tuleb ja saadab siis kehale korralduse, mida teha.



Joonis 5. Peaaju.

Aju annab meile võime mõelda, uut infot meelde jätta ning seda meenutada. Et mälu ja mõtlemine areneks, peab seda pidevalt treenima. Mälu ja mõtlemist aitavad treenida näiteks matemaatika-ülesannete ja ristsõnade lahendamine. Mälu aitab treenida luuletuste päheõppimine, samuti võõrkeelte õppimine.

Aju võimaldab inimesel ka uusi asju välja mõelda ja unistada, tundeid tunda. Aju on see, mis teeb igähe ainulaadseks ja eriliseks.

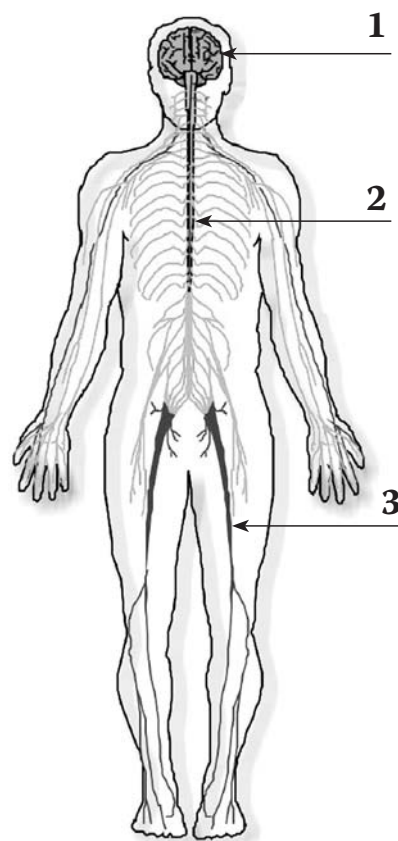
## 2. Praktiline töö.

Õpetaja loeb sulle järjest ette seitse sõna. Jäta need meelde.

## 3. Loe.

Peaaju saab kehas toimuva kohta infot **seljaaju** kaudu. Seljaaju ülesandeks on vahendada infot peaaju ja keha vahel. Seljaaju asub selgroo sees. Seljaajust saavad alguse närvid.

**Närvid** on kõikjal kehas. Need on nagu pikad juhtmed. Närvide abil annab peaaju käsklusi kehale ja saab kehalt infot. Näiteks, kui sa paned näpu koge mata vastu kuuma keedukannu, siis näpu otsast läheb see info mööda närve seljaajusse. Seljaajust läheb info edasi peaajusse. Peaaju saab aru, et tegemist on kuuma kannuga. Siis saadab aju mööda närve näpule teate, et näpu peab ruttu kannu vastast ära võtma. Kõik see käib nii kiiresti, et sa ei jõua selle peale mõeldagi.



Joonis 6. 1 – peaaju  
2 – seljaaju  
3 – närvid

**4. Loe väited. Kirjuta Õ (õige) või V (väär). Väära väite asemele kirjuta õige.**

Väide	Õ või V	Õige väide
Inimese närvisüsteem koosneb ainult närvidest.		
Aju on inimese juhtimiskeskus.		
Inimene mõtleb skeleti abil.		
Peaaju näeb välja nagu sile pall.		
Peaaju asub selgroo sees.		
Seljaaju asub koljus.		
Seljaajust lähevad närvid igasse keha osasse.		
Peaaju on inimese suurim elund.		

**5. Meenuta ja kirjuta siia tunni alguses kuulnud seitse sõna.**

.....

.....

.....

**Sa õpid ja koged elu jooksul väga palju. Osa sellest jääb meelde, teine osa ununeb.**



# Vereringeelundkond

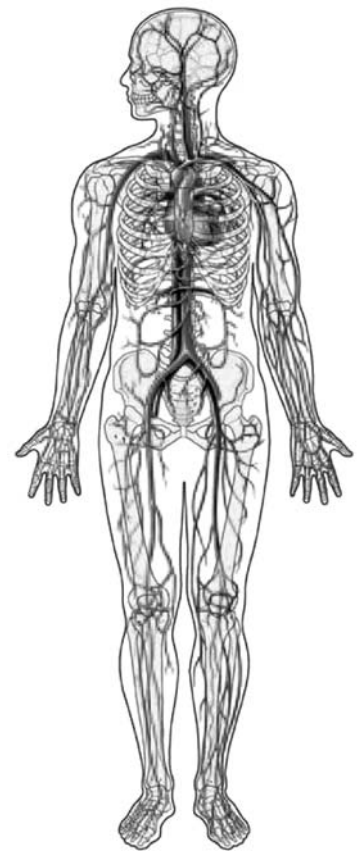
## 1. Loe.

**Vere-sooned** on torujad elundid, mis läbivad inimese kogu keha ja moodustavad keha sees võrgustiku.

Veresoontes liigub **veri**. See on punane kehavedelik, millel on mitu tähtsat ülesannet. Veri kannab kogu kehale laiali hapnikku ja toitaineid. Veri aitab jääkained (nt süsihappegaas) kehast välja viia. Veri aitab kehas hoida ühtlast kehatemperatuuri. Inimesel on see tavaliselt 36,5 kraadi.

Vere paneb soontes liikuma **süda**. Süda töötab kogu inimese elu. Süda koosneb väga tugevatest lihastest. Südame töö ei allu inimese tahtele. Rahulikus olekus lööb süda umbes 60–90 korda minutis.

Veresooned koos südame ja verega moodustavad **vere-linge-elundkonna**.



Joonis 7.  
Vereringe-elundkond.

## 2. Leia jooniselt süda, veresooned. Värvige süda punaseks.

Kirjuta, mis on südame ülesanne.

.....

## 3. Mis on vere ülesanded? Leia tekstist. Kirjuta.

- .....
- .....
- .....
- .....

#### 4. Praktiline töö.

- Suru käsi vastu rinda ja leia koht, kust sa tunned südame tuksumist.
- Otsi oma käerandmelt üles pulss. Loenda oma pulsilööke 15 sekundi jooksul. Õpetaja võtab aega. Korruta tulemus neljaga. Saad teada, kui kiiresti su süda minuti jooksul lööb.

*Minu süda lööb rahuolekus ..... lööki minutis.*

- Tõuse püsti. Tee 25 kükki. Loenda ise mõttes kaasa. Loenda nüüd oma pulsilööke.

*Minu süda lööb pärast kehalist pingutust ..... lööki minutis.*

**Tegele spordiga ja treeni oma südant. Kui organism on treenitud, siis on süda tervem ja inimene elab kauem.**

## Hingamiselundkond

#### 1. Praktiline töö.

- Pane üks peopesa nina ette. Teine käsi pane rinnale.
- Hinga sügavalt sisse ja seejärel välja.
- Mida sa oma kätega tunned?

#### 2. Loe.

Hingamine on nii loomulik tegevus, et inimene ei pane seda sageli tähelegi. Laps hingab minutis umbes 20–30 korda.

## Hingamiselundid on

ninaõõs,  
kõri,  
hingetoru,  
kopsutorud,  
kopsud.

Nad moodustavad kokku  
**hingamis-elundkonna**.

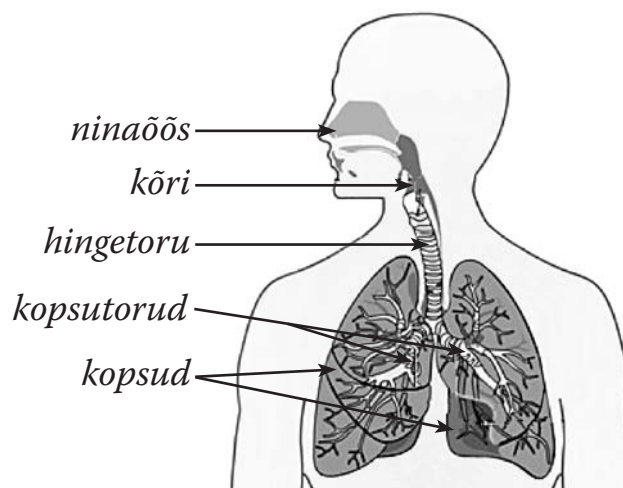
Inimene vajab hingamiseks õhku.

Hingamine koosneb sisse- ja väljahingamisest.

Sissehingamisel liigub õhk **ninaõõnest kõrri**. Seejärel liigub õhk **hingetoru** kaudu kopsudesse. Kopsudes olevast õhust eraldub hapnik. Hapnik läheb kopsus olevatesse veresoontesse, kust veri kannab hapniku kehasse laiali.

Vajalik on hingata nina kaudu. Ninas õhk soojeneb, muutub puhtamaks ja niiskemaks. Suu kaudu saab ka hingata, aga siis ei toimu õhu soojendamist ja puhastamist.

Väljahingamisel eraldub organismist süsi-happe-gaas.



Joonis 8. Hingamis-elundkond.

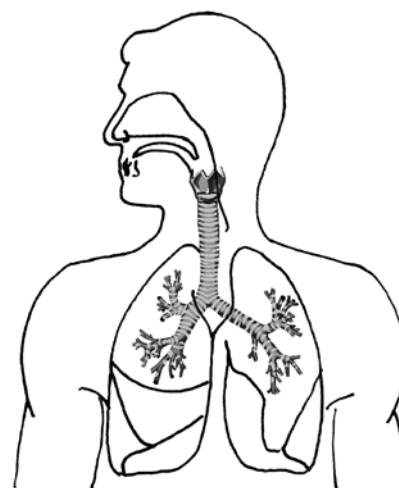
### PEA MEELES!

Aju vajab töötamiseks hapnikku. Hapnikku on palju värskes õhus. Sellepärast ongi kasulik vahetunnis klassi aknad lahti teha, et värsket õhku sisse pääseks.

### 3. Kirjuta joonisele 9 hingamiselundite nimetused.

*ninaõõs, kõri, hingetoru,  
kopsutorud, kopsud*

Märgi erinevat värvi noolega  
õhu liikumine sissehingamisel ja  
õhu liikumine väljahingamisel.



Joonis 9.

#### 4. Täida lüngad teksti järgi.

Hingamis-elundkonda kuuluvad:

.....  
.....

Sissehingamisel liigub õhk ninaõõnest (*kuhu?*) .....,

siis hingetoru kaudu (*kuhu?*) .....

Kopsudes olevast õhust eraldub (*mis?*) .....

(*Mis?*) ..... kannab hapniku kehas laiali.

Väljahingamisel eraldub organismist (*mis?*) .....

## Seedeelundkond

### 1. Arutle kaaslastega.

- Mida tunned, kui sa pole kaua aega midagi sünnud?
- Miks see nii on?

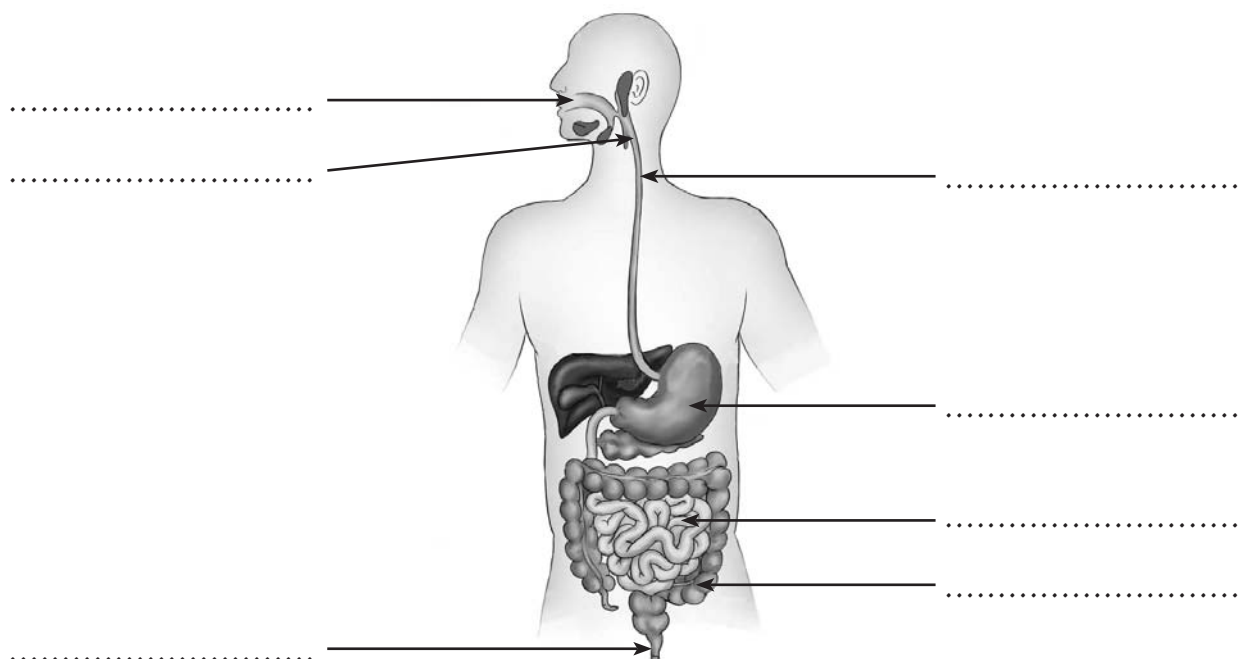
### 2. Loe.

Keha vajab elutegevuseks toitu. Kehas on elundid, mis tegelevad toidu lõhustamise ehk seedimisega. Neid nimetatakse **seede-elunditeks**. Seedeelundid moodustavad **seede-elundkonna**.

Seede-elundkonda kuuluvad **suuõõs** koos **keele ja hammastega**, **neel**, **söögitoru**, **magu**, **peensool**, **jämesool** ja **pärak**.

**Toitu peab suus läbi närima 20 korda. Siis on toit piisavalt pehme ja peenestatud. Sellist toitu on kergem seedida.**

**3. Leia tekstist seedeelundite nimetused. Kirjuta need joonisele.**



*Joonis 10. Seedeelundid.*

**4. Loe.**

Igal seedeelundil on oma ülesanne.

**Suuõõnes:**

- toimub hammastega toidu peenestamine
- toimub keele abil toidu segamine süljega ja maitsmine
- algab toidu esmane seedimine

Peenestatud toidumass liigub **neelu**. Neelust läheb toit mööda **söögitoru** makku.

Maos on toit umbes 3–4 tundi.

**Maos** toimub:

- toidu osaline lõhustamine toitaineteks
- toidu soojendamine

Edasi liigub toidumass **peensoolde**, kus toitained imenduvad verre. Veri kannab toitained kehas laiali.

Tahked toidujäägid kogunevad **jämesoolde**. Need väljuvad kehast päraku kaudu.

## 5. Märki joonisele 10 noolega toidu liikumise teekond.

## 6. Ühenda seede-elundi nimetus ja tema ülesanne.

Seede-elund	Seede-elundi ülesanne
suuõõs	seedimata toidumassi kogumine
söögitoru	seedimata jäänud toidumassi väljutamine
magu	toidu peenestamine ja esmane seedimine
peensool	suuõõne ja mao vaheline ühendustoru
jämesool	peenestatud toidumassi kogumine ja osaline seedimine
pärak	toitainete imendumine verre

## 7. Loe.

Selleks, et seedimine hästi toimiks, vajab seedeelundkond abilisi. Kõige tähtsam on **maks**. Maks toodab seedimiseks tähtsat ainet – sappi. Sapp on vajalik toidu lõhustamiseks maos. Peale selle kõrvaldab maks verest jääk- ning mürkaineid. Maks on seega ka erituselundite abiliseks.

- Leia jooniselt 10 maks. Kirjuta see joonisele.
- Miks on maks väga tähtis elund?

.....

.....

.....

## 8. Lisaks. Leia tähesegadikust seedeelundite nimetused.

Abiks vaata joonist 10.

U	X	O	U	Z	H	P	L	L	G
Z	R	D	M	T	Z	O	H	O	E
B	E	O	Y	A	O	U	R	O	B
B	I	X	T	S	G	A	K	S	N
W	W	U	E	I	P	U	C	N	E
Q	A	M	I	S	G	T	I	E	E
U	Ä	N	T	B	O	Ö	O	E	L
J	S	U	U	Õ	Õ	S	Ö	P	D
Y	L	S	J	I	Z	B	N	S	J
U	K	R	T	I	U	W	J	Z	O

## Erituselundkond

### 1. Loe.

Söömise ja hingamise käigus tekib inimese organismis selliseid aineid, mida keha ei vaja (näiteks üleliigne vesi, soolad, toidu ja õhuga kehasse sattunud mürgid jmt). Need on justkui ülejäädid, seepärast nimetatakse neid **jääkaineteks**.

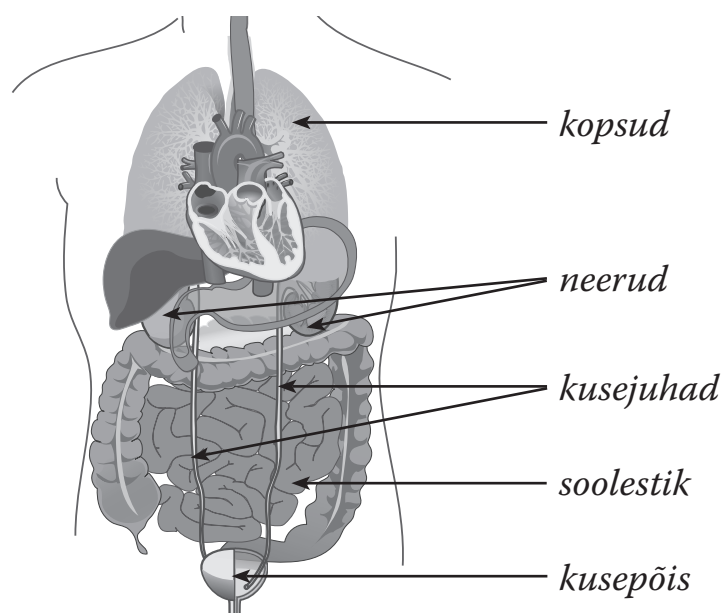
Jääkained on vaja kehast välja viia ja seda aitavad teha **erituselundid**. Erituselundite hulka kuuluvad **nahk, kopsud, soolestik** ja **neerud**.

Igal erituselundil on oma ülesanne.

**Nahk.** Sa higistad: kehast väljuvad jääkained (üleliigne vesi ja soolad) higi kaudu.

**Kopsud.** Sa hingad välja: kui sissehingamisel saadud õhust on keha vajaliku hapniku kätte saanud, siis jääb järele süsi-happe-gaas. See väljub organismist kopsude abil.

**Soolestik ja neerud.** Sul on vajadus käia tualetis: kui toit ja jook on seeditud, liiguvad järelejäänud ained kehast välja soolestiku ja kuseteede kaudu. Neerude ülesanne on verest välja sõeluda kõik kahjulikud jääkained. Koos üleliigse veega liiguvad need kehast uriinina kuseteede kaudu välja.



Joonis 11. Erituselundkond.

## 2. Leia õige lause lõpp. Märki.

Söömise ja hingamise käigus tekib organismis ebavajalikke aineid, näiteks

- a) vesi, nikotiin, suhkur
- b) soolad, mürgid, süsihappegaas
- c) vesi, soolad, tolm

Elundid, mis aitavad kehal jääkaineid organismist välja viia, on

- a) eritusedelundid
- b) suguelundid
- c) eritusedelundid

Üleliigset toitu ja vedelikku aitavad kehast välja viia

- a) soolestik ja neerud
- b) kopsud ja neerud
- c) nahk ja maks



Kopsude kaudu väljub kehast

- a) vingugaas
- b) süsihappegaas
- c) maagaas

## KORDAMINE

### Inimese keha

**1. Kirjuta punktiirile, mis siseelundiga on tegemist.**

*süda, aju, kopsud, maks, neerud, magu*

*Pumpab verd kehas ringi.*

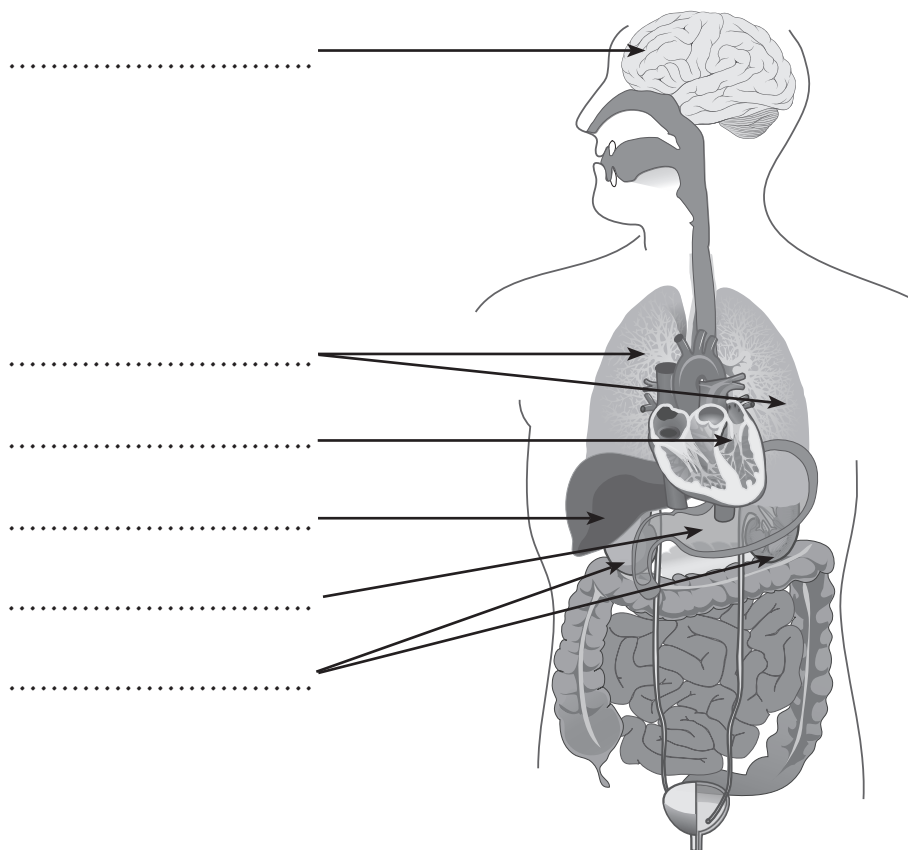
*Eraldab sissehingatud õhust hapnikku.*

*Kontrollib ja juhib kogu keha tegevust.*

*Lõhustab toitu.*

*Toodab sappi ja teeb organismi sattunud mürgained kahjutuks.*

*Kõrvaldab verest mürgid ja jääkained.*



Joonis 12. Inimese siseelundid.

**2. Leia iga elundi juurde tema ülesanne. Ühenda joonega.**

# TOITUMINE

Inimene vajab eluks toitu, vett, soojust, valgust ja palju muudki. Selleks, et keha elus hoida, õppida, sportida ja muud põnevat teha, on vaja energiat. Suure osa energiast saab inimene toidust. Kui inimesel on kõht tühi, siis ei ole tal tuju hea, õppimine ei edene ja sport ei paku rõõmu. Kui keha saab vajalikku toitu, siis ta kasvab ja inimene tunneb end hästi.

## 1. Loe.

Kalle ja Malle peres on tava, et lapsed valmistavad laupäeviti kogu perele lõunasöögi. Neile meeldib erinevaid toite valmistada ning oma vanemaid uudsete toitudega üllatada. Alatasa otsivad nad kokaraamatust abi. Mallele meeldib rohkem soolaseid toite valmistada. Kalle armastab magusaid toite teha.

## 2. Vasta küsimustele.

- Milline tava on Kalle ja Malle peres?
- Missuguseid toite meeldib Mallele valmistada?
- Missuguseid toite meeldib Kallele valmistada?

## 3. Arutle kaaslastega.

- Kas sa oled üksi toitu teinud?
- Missugused toidud on sinule meelepärased?

## 4. Mõtle üks lemmik soolane toit ja magustoit. Ütle need õpetajale. Õpetaja kirjutab tahvlile.

**5. Vali tahvlilt kahe klassikaaslase lemmiktoidud. Kirjuta tabelisse.**

Sõbra lemmik soolane toit	Sõbra lemmik magustoit
.....	.....
.....	.....

- Kas sulle ka need toidud maitsevad?
- Miks sa valisid just need road? Põhjenda.

**6. Koostage tahvlile lemmiktoitudest klassi edetabel.**

Kõige lemmikum toit on .....

.....

**PEA MEELES!**

Inimese jaoks on hommiku-, lõuna- ja õhtusöök asendamatud – neid ei tohi ära jätta. Päevas peab vähemalt ühe korra sööma sooja toitu.

Tervislik toit on mitmekülgne. Inimene peab sööma nii aed- ja puuvilju, liha- ja kalatooteid, teraviljatooteid kui ka piimatooteid.

## Tervislik toitumine

Inimene vajab toitu selleks, et

- tervis oleks tugev
- suudaks õppida, sportida ja tööd teha
- välimus oleks kena



## 1. Kirjuta lünka õige sõna.

Inimene vajab ..... selleks, et tervis oleks tugev. Süüa on vaja ka selleks, et inimene suudaks ....., ..... ja ..... teha. Toitu on vaja, et ..... oleks kena.

## 2. Loe.

Tervisliku toitumise reegel	Miks see oluline on?
Söö kindlasti hommikusööki.	Hommikune toit annab energiat kogu hommikupooleks ajaks. Hommikusöögi abil oled sa päeval ergas, tähelepanelik ja uus info jääb paremini meelde.
Söö päevas vähemalt 3-4 korda.	Nii saad sa energiat kogu päevaks.
Söö rohkesti teraviljast valmistatud toitu (näiteks riis, tatar, tang, kaerahelbed, leib).	Teraviljatooted tekitavad täiskõhutunnet ja soodustavad seedimist.
Söö vähemalt 5 peotäit puu- ja köögivilja päevas.	Puu- ja köögiviljades on organismile vajalikud vitamiinid ja mineraalid. Mineraalained on olulised näiteks luustiku ja kehavedelike koostises ning närvisüsteemi toimimise jaoks.
Söö liha, kala ja muna.	Need toidud on olulised rakkude ja kudede ehitamiseks.
Tarvita piimatooteid (näiteks piim, jogurt, kohupiim, juust, keefir).	Piimatooted hoiavad luud tugevad ja hambad terved. Kui sa piisavalt piimatooteid ei tarvita, võivad sul kergemini luumurrud tekkida.
Eelista keedetud ja hautatud toitu, sest praetud toidud on rasvased.	Keedetud ja hautatud toidus säilivad vajalikud vitamiinid ja mineraalid, see toit on kergemini seeditav. Rasvad ummistavad veresooni ja häirivad südame tööd. Liigne rasv tõstab kehakaalu.
Tarbi vähem suhkrut, maiustusi ja karastusjooke.	Nendest saab keha liigset energiat. Selle tõttu suureneb kehakaal ning tekib rasvumine. Rasvumine soodustab südame- ja veresoonkonna haigusi, kõrget vererõhku, suhkruhaigust jm.

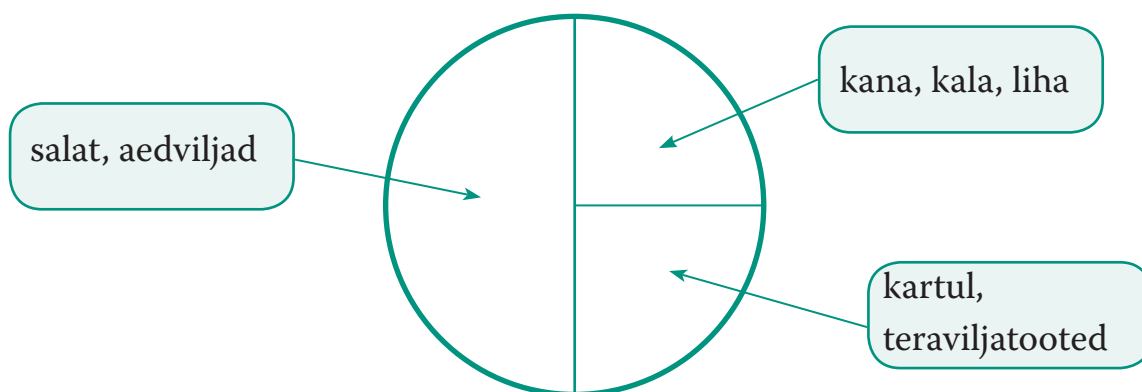
### 3. Uuri veel kord tabelit. Märki tabelis

- rohelisega juhised, mida sina alati kasutad
- kollasega juhised, mis olid sulle teada, aga sa pole kasutanud
- punasega juhised, mida sa varem ei teadnud, aga nüüd hakkad kasutama.

### 4. Loe.

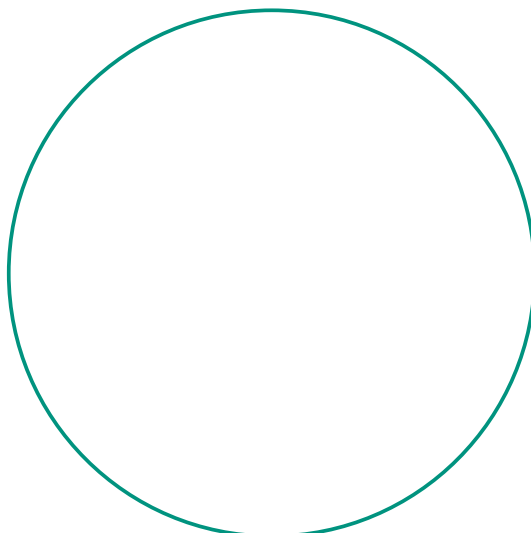
Väga hea on toitu ise taldrikule seada. Kõige tervislikum on toituda nn **taldriku-reegli** järgi:

- poolele taldrikust pane aedvilju, salatit
- ühele neljandikule pane liha- või kalatooteid
- ühele neljandikule pane kartulid või teraviljatooted (nt makaronid, riis).



### 5. Täida ülesanne.

- Jaga taldrik osadeks. Jälgi ette-antud joonist.
- Paiguta toit (*makaronid, hakk-kotlet, hautatud aedviljad*) õiges hulgas taldrikule. Kirjuta juurde.



# Toiduta ei saa!

## 1. Loe.

Eleriin sattus internetis surfates ühe modelli blogi peale. Seal kirjeldas 19-aastane neiu oma tegemisi:

...

*Ma alustasin dieedi pidamist juba 14-aastaselt. Toitun praegu vaid puuviljadest – söön päevas mõnikord ühe õuna, mõnikord terve banaani. Liha ja leiba ei söö üldse. Ma ei tohi midagi üleliigset süüa. Kardan, et mu kaal võib tõusta. Sõbrad küll ütlevad, et ma näen liiga kõhn välja, aga tegelikult võiksin ma veel ühe kilogrammi alla võtta.*

*Iga päev teen kõvasti trenni: käin aeroobikas või jõusaalis.*

...

*Minu päev on väga pingeline. Pidevad pildistamised ja rõivaste proovid. Aga niimoodi rassida on väsitav. Mu pea valutab sageli ja juuksed on hakanud välja langema. Jõudu on ka napiks jäänud. Ükskord hakkas mul paha ja ma kukkusin kokku. Lisaks sellele ei saa ma ka magada. Imelikul kombel on mul mitu korda menstruatsioon vahele jäänud.*

## 2. Vasta küsimustele.

- Kui vana see neiu on, kelle kohta Eleriin internetist luges?

.....

- Kui kaua ta dieeti on pidanud?

.....

- Kas sinu arvates toitub neiu tervislikult?

.....

- Missugused tervisehädad noorel modellil on?

.....

.....

- Millest võivad tervisehädad põhjustatud olla?

.....

- Kas sa tead, millise haiguse all noor modell kannatab?

.....

### 3. Loe.

Eleriin jäi pärast modelli blogi lugemist mõttesse. Tüdruk oli ka mõelnud dieedi pidamise peale. Nüüd otsustas ta, et ei hakka kunagi nälgima ja hoiab tervise korras.

### 4. Tuletage klassiga meelde tervisliku toitumise reegleid.

Pane 3 reeglit kirja.

- .....

.....

- .....

.....

- .....

.....

**Toitumisvigade tõttu võib väheneda vastupanu-võime erinevate haiguste suhtes, seeõttu võid sa kergemini haigeks jääda.**

# Ebatervislik toit

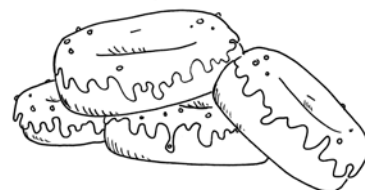
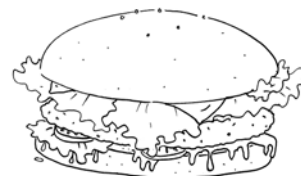
## 1. Loe.

**Ebatervislik toit on toit, mis sisaldab palju suhkrut, rasva, soola ja erinevaid lisa-aineid, kuid vähe vitamiine ja mineraal-aineid. Sellist toitu nimetatakse kiirtoiduks ehk rämpstoiduks.**

Kiirtoitude valmistamiseks kasutatakse sageli külmutatud või varem töödeldud toiduaineid. Seetõttu sisaldavad need enamasti palju peidetud rasvu ja soola.

Kiirtoidud on näiteks purgitoidud, viinerid, kiirnuudlid, friikartulid, külmutatud kalapulgad, pitsad, hamburgerid, kaasavõtmiseks müüdavad võileivad, hot-dogid jne.

Rämpstoit annab palju energiat ja kõht saab justkui täis, sest suhkur, sool ja rasv tekitavad kiiresti täiskõhu tunde. Tegelikult ei sisalda selline toit kehale vajalikke aineid. Liigse rasva, soola ja suhkru söömine tõstab kehakaalu. Sellega kaasneb keha rasvumine. Rasvumine on väga tõsine tervisehäire.



Kõik kiirelt valmivad toidud ei ole siiski rämpstoidud. Ka pitsa ega hamburger pole rämpstoit, kui nad on valmistatud kasulikest ja värsketest toiduainetest.

## 2. Arutle kaaslastega, kumb toiduaine on tervislikum.

Tõmba tervislikule toidule värviline joon alla.

---

külmutatud kanapihv ⇔ ise valmistatud kotlet

---

ketšup ⇔ värske tomat

---

sõõrik (õlis küpsetatud saiake) ⇔ täisterasaiake

---

friikartulid (õlis küpsetatud kartulid) ⇔ keedetud kartulid

---

küpsised ⇔ puuviljad

---



### 3. Täida lüngad.

Kiirtoidud valmistatakse sageli ..... ja .....  
..... toiduainetest. Kiirtoit sisaldab palju .....  
....., ..... ja .....  
..... . Liigse kiirtoidu söömine põhjustab .....  
..... . Rasvumine on ..... tervisehäire.

### 4. Loe.

Ingrid, Kaisa ja Kaie läksid vahetunnis kooli puhvetisse, et midagi näksimist osta. Ingrid ostis õuna. Kaisa ostis piruka. Kaie ostis hoopis paki küpsiseid.

Järgmisel vahetunnil oli söögi-vahetund. Kuigi lõunasöök oli ime-maitsev, ei olnud Kaisal ja Kaiel isu. Teised imestasid, miks nad midagi ei söö.

### 5. Vasta küsimustele.

1. Mida tüdrukud puhvetist ostsid?

*Ingrid ostis* .....

*Kaie ostis* .....

*Kaisa ostis* .....

2. Miks ei olnud Kaiel ja Kaisal söögivahetunni ajal isu?

.....

3. Kes tegi tüdrukutest kõige parema valiku?

.....

4. Miks sa nii arvad?

.....

## Kuidas lugeda pakendit?

### 1. Loe.

Kalle ja Malle uurisid poes hoolega toiduainete pakendeid. Nad vaatasid tähelepanelikult “**parim enne**” ja “**kõlblik kuni**” kuupäevi.

Nad lugesid pakendilt, **kus** on kaubad **toodetud** ja **kui palju** need **maksavad**. Lapsed pidasid tähtsaks, et toiduained oleksid **eesti-maised** ehk Eestis toodetud.



### PEA MEELES!

Oluline on, et kõik toiduained oleksid värsked.

Ostjale kõige tähtsam info on pakendile trükitud tavaliselt kõige nähtavamale kohale.

Võõramaise päritoluga toitude pakenditel on eesti-keelsed infosedelid.

Pakenditel on kirjas:

- toiduaine nimetus
- säilivusaeg – “Parim enne ...” või “Kõlblik kuni ...”
- toiduaine kogus – massi- või mahühikutes (näiteks 200 g, 1 kg, 1 l, 100 ml jne).
- toiduaine energeetiline väärtus kindla koguse kohta (näiteks ... kcal 100 g kohta)
- toitainete loetelu – millistest toitainetest see toit koosneb
- päritolumaa ja veel palju muudki.

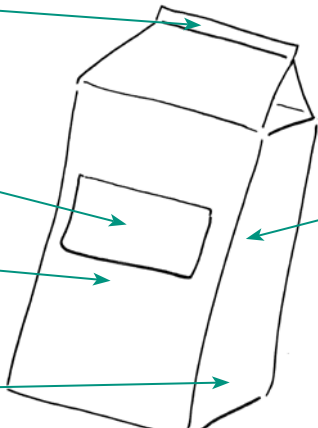
## 2. Uuri joonist. Kuhu on tähtis info kirjutatud?

27.02.2011

Hapupiimajook

1 liiter

Toodetud Eestis



Koostis: piim, suhkur, marjamahl ja marjapüree, lõhna- ja maitseained, sidrunihape jm

## 3. Märki noolega, kus võiks see info pakendil olla.

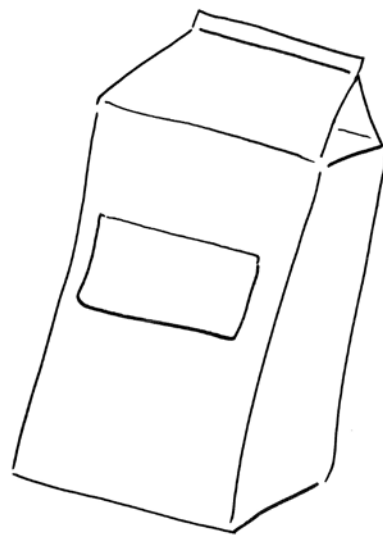
Parim enne / Kõlblik kuni

Toiduaine nimetus

Päritolumaa

Kogus

Toote koostis



## Esmaabi toidumürgituse korral

### 1. Loe.

Laupäeval pidi Ukule külla tulema sõber Madis. Reede õhtul saatis Madis Ukule SMS-i: “Ma ei tule. Mul on toidumürgitus. Helistan esmaspäeval.” Ukule meenus, et koolis õppis ta tervisliku toitumise põhitõdesid. Aga tal polnud aimugi, mida tähendab toidumürgitus. Ema soovitas vaadata internetist lehekülge [www.inimene.ee](http://www.inimene.ee). Seal on kirjas haiguste selgitused ja info on usaldus-väärne. Ema andis Ukule veebilehe kasutamiseks juhised.

Uku kirjutas interneti-otsingusse “toidumürgitus”. Tekst tundus jube keeruline.



### 2. Vasta küsimustele.

- Kes pidi Ukut külastama? .....
- Miks ei saanud sõber külla tulla?  
.....
- Mida ema soovitas?  
.....
- Miks ema just seda interneti-lehekülge soovitas?  
.....  
.....

### 3. Loe.

Uku püüdis toidumürgituse teema kohta teha väikese kokkuvõtte. Kokkuvõtte tegemisel kasutas ta internetist ja koolitunnist saadud teadmisi. Kokkuvõtte nägi välja selline:

*Toidumürgitus on riknenud ehk halvaks läinud toidu söömise tagajärjel tekkinud tervisehäire.*

### *Toidumürgituse tunnused*

- 1. halb enesetunne*
- 2. iiveldus*
- 3. oksendamine*
- 4. kõhulahtisus*
- 5. mõnikord võib tõusta palavik*

### *Koduse ravi võimalused*

- 1. Peab jooma rohkesti vedelikku.*
- 2. Puhkama ja rahulikult kodus end ravima.*
- 3. Kui tekib palavik, siis peab arsti poole pöörduma.*

### *Toidumürgituse vältimine*

- 1. Tähtis on hoolikalt jälgida toiduainete säilitusaegu: "Parim enne" või "Kõlblik kuni".*
- 2. Säilita toiduaineid nii nagu pakendil olevas info soovitatakse.*
- 3. Toiduks ei tohi tarvitada paisunud pakendis tooteid ja hallitanud toiduaineid. Halvaks läinud toit on mõistlik ära visata.*
- 4. Toidu valmistamisel on väga tähtsal kohal puhtus ja kord.*
- 5. Toidunõud peavad olema puhtad.*

#### 4. Kuidas toidumürgitust vältida? Täida lüngad.

1. Tähtis on hoolikalt jälgida toiduainete säilitusaegu: .....  
või .....
2. Säilita toiduaineid nii nagu ..... soovitatakse.
3. Toiduks ..... paisunud pakendis tooteid ja hallitanud toiduaineid.
4. Halvaks läinud toit on mõistlik .....
5. Toidu valmistamisel on väga tähtsal kohal .....
6. Toidunõud peavad olema .....

#### 5. Toiduained riknevad ebaõige säilitamise korral. Loe.

Toit võib rikneda väga erinevatel põhjustel. Erinevaid toiduaineid peab säilitama erinevalt. Säilitamise võimalused on tavaliselt kirjas pakendil. Ilma pakendita toiduained peab säilitama vastavalt toiduaine eripärale.

Reeglina on kergesti riknevad toiduained loomse päritoluga (näiteks kala, liha- tooted, piimatooted). Neid tuleb säilitada **külmikus**. Taimseid toiduaineid (näiteks aedviljad ja puuviljad) on soovitatav säilitada **jahedas, puhtas ja kuivas hoiuruumis**.

Alati ei ole võimalik toiduaineid säilitada õigesti ja siis võib juhtuda, et toit rikneb. Toiduained võivad rikneda näiteks soojas ja niiskes ruumis, aga ka külmkapis pikaajalise elektri-katkestuse korral.

#### 6. Nuputa, mis võiksid olla toiduainete riknemise põhjused. Tõmba võimalikele põhjustele ring ümber.

*korras külmik, niisked ja segamini hoiuruumid,  
koka paha tuju, pika-ajaline elektri-katkestus,  
"Kõlblik kuni ..." on möödas, katkine kastrul,  
bussiekskursioon, kuum ilm, pesemata toidunõud*



# KORDAMINE

## Toitumine

**1. Mis võib kehaga juhtuda, kui sa toitud ebatervislikult. Kirjuta.**

- .....
- .....
- .....

**2. Järjesta sõnad reegliks.**

*söö, kasuta, värsket, toidunõusid, puhtaid, vaid, toitu, ja*

.....

**3. Otsi kaaslasega internetist tervisliku salati retsept. Kirjuta, mida salati tegemiseks vajad. Kuidas valmistad?**

.....

.....

.....

.....

.....

• Miks sinu valitud salat on tervislik? Põhjenda.

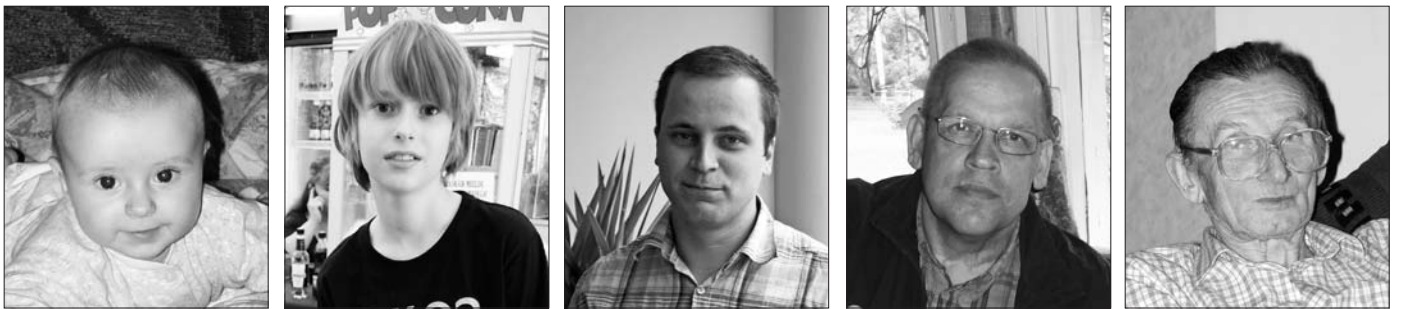
**4. Valige klassiga kõige tervislikum salat. Proovige seda ise valmistada.**

# INIMESE ARENG

## Muutuste aeg



.....



.....

**1. Vali sinule sobiva vanusega pilt. Kirjuta oma vanus pildi alla joonele.**

**2. Arutle kaaslastega, kui vanad võivad olla inimesed teistel piltidel.**

**Kirjuta nende vanused piltide alla.**

**Mille poolest inimesed piltidel erinevad?**

vanus, .....

.....

.....



### 3. Arutle kaaslastega.

- Mille poolest sina erined vanematest inimestest? Aga noorematest inimestest?
- Miks on hea olla nii vana kui sina oled?
- Miks ei ole hea olla 13–14-aastane?
- Kas sa eelistaksid olla noorem kui oled praegu? Või vanem? Põhjenda.

### 4. Loe.

Lapse ja täiskasvanuks olemise vahele jääb **periood**, kus inimesega toimub palju muutusi. Selle kohta võib öelda **murde-iga**, **teisme-iga** või **puberteet**. See on kee-  
ruline aeg, sest laps ei ole enam laps, aga ei ole veel ka täiskasvanu.

Murdeiga on aeg, mil lapsest saab täiskasvanu. Sind ootab ees palju muutusi:

- sa soovid vanematest vähem sõltuda, olla iseseisvam
- sa avaldad arvamust rohkem
- sinu tunded võivad olla segased ja kiiresti muutuda
- sõbrad muutuvad tähtsamaks
- tekivad esimesed armumised
- sinu keha areneb kiiresti

Murdeea algus ja keha arenemise kiirus on igäühel erinev. Murdeea algus tüdrukutel on enamasti 10–13-aasta vanuselt. Poistel algab puberteet tavaliselt 2–3 aastat hiljem – 12–16-aastaselt. Murdeiga kestab tavaliselt kuni 18. eluaastani.

### 5. Vasta küsimustele.

- Kuidas võib seda perioodi nimetada, mil lapsest saab täiskasvanu?

.....

- Kui vanalt algab murdeiga tüdrukutel?

.....

- Kui vanalt algab teisme-iga poistel?

.....

- Kui kaua puberteet kestab?
- .....

**Muutused murdeeas võivad olla ootamatud ja vahel tunduda sulle ebameeldivad. See on normaalne.**

**Kui sa tead, miks ja kuidas sa muutud, siis oskad sa paremini muutustega toime tulla.**

## **Kehalised muutused murdeeas**

### **1. Loe.**

Raul läks üle pika aja vanaema ja vanaisa juurde. Nad polnud üle poole aasta kohtunud. Poiss astus tuppa, mühatas moka otsast: “Tere” ja istus teleri ette. Vanaisa sai aru, et tegemist ei olnud enam päris lapsega. Ta märkas, et poiss oli kõvasti pikemaks kasvanud, õlgadest laiemaks läinud, näojooned olid muutunud mehelikumaks, otsa-esine oli täis vistrikke.

Vanaisa patsutas poissi sõbralikult õlale ja küsis: “Hormoonid möllavad, jah?” Raul ühmas vastu: “Ja-jah” ja asus pulti näppima.

### **2. Vasta küsimustele.**

- Milliseid muutusi vanaisa Rauli juures märkas?
- Kas sina tead, mida tähendab väljend “hormoonid möllavad”? Selgita.

### **3. Loe.**

Murdeeas toimuvad muutused on tingitud **hormoonidest**. Hormoone toodab sinu keha. Tänu sugu-hormoonidele kujunevad kehas murdeeale iseloomulikud muutused. Need on ained, mis aitavad kehal kasvada ja suguelunditel areneda.

Murdeas muutub sinu välimus. Sa kasvad pikemaks ja muutud raskemaks. Sinu kehakuju muutub. Naha alla koguneb rasv ja lihased kasvavad suuremaks.

Olulised muutused on seotud sugulise küpsemisega. Tööle hakkavad suguelundid. Suguelundid on elundid, mis töötavad selleks, et saada järglasi. Mehe ja naise kehas on erinevad suguelundid.

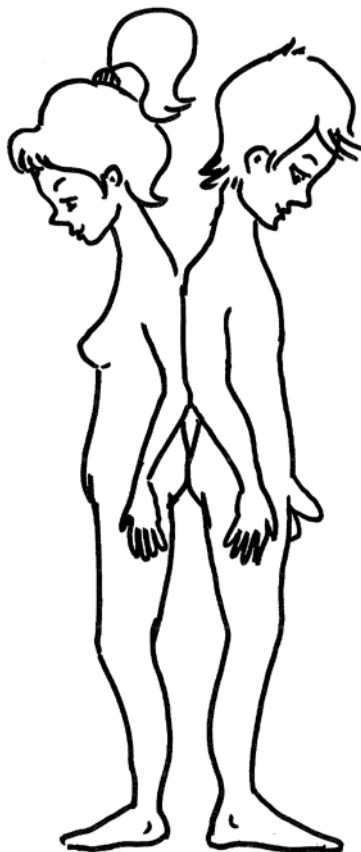
**Murdeas kasvab tüdrukust naine ja poisist mees. Kehalise küpsemise tulemuseks on naise ja mehe võime lapsi saada. Murdeas muutub keha nii poistel kui ka tüdrukutel.**

#### 4. Loe, millised muutused murdeas kehas toimuvad.

Keha kasvab kiiresti.

Käed ja jalad kasvavad pikemaks.

Karvad hakkavad kasvama (jalgadele, käsivartele, suguelundite piirkonnas, näol, kaenla all, rinnal).



Sa higistad rohkem.

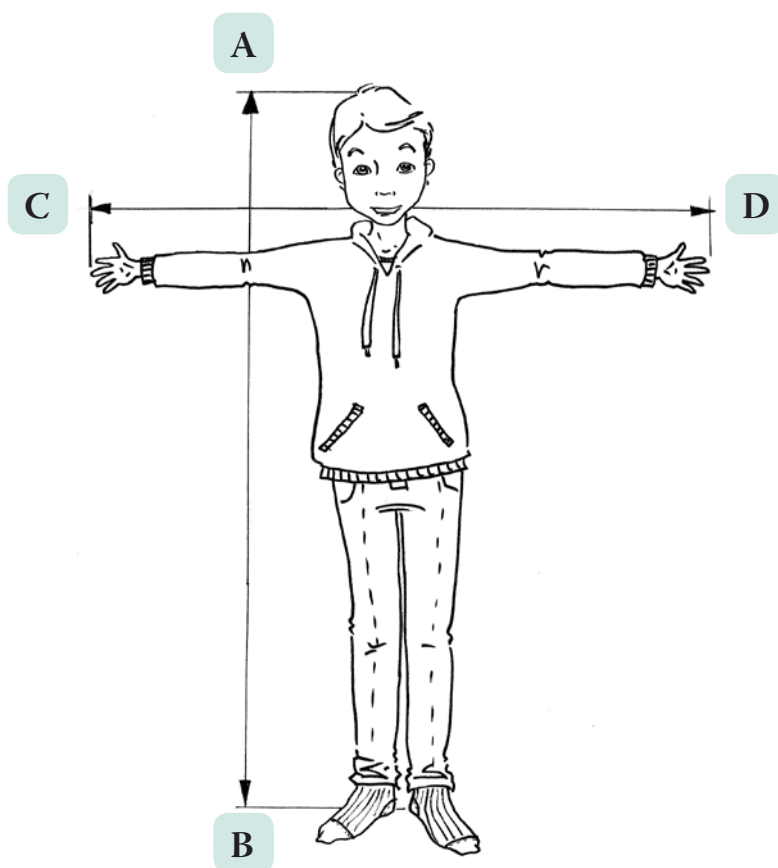
Näole tekivad vistrikud = akne (vahel ka seljale või rinnadele).

Hääl katkeb ja muutub madalamaks = häälemurre.

Suguelundid kasvavad ja muutuvad tumedamaks.

Paljud poisid ja tüdrukud muretsevad murdeeas oma välimuse pärast, sest nende keha muutub palju. Muretsemiseks ei ole tegelikult põhjust, sest need muutused on normaalsed.

## 5. Praktiline töö.



Joonis 13. Keha mõõtmine.

Joonisel on ära toodud 2 lõiku (AB ja CD).

Lõik AB on inimese pikkus. Lõik CD on inimese käte siru-ulatus.

Tavaliselt on lõik AB ja lõik CD ligikaudu võrdsed. Murdeeas on see tihti teistmoodi. Kiire kasvuperioodi ajal võivad kehaosad kasvada erineva kiirusega. Seepärast võivad sel perioodil käed ja jalad tunduda ebanormaalselt suured. Vaatame, kuidas on lood sinuga.

## 6. Praktiline töö.

Pinginaaber seisab seina äärde. Mõõda tema pikkus (lõik AB). Pinginaaber sirutab käed õlgade kõrgusel laiali. Mõõda käte siru-ulatus (lõik CD). Märki tulemused naabri tabelisse. Võrdle tulemusi.

Keha pikkus	< = >	Käte siru-ulatus
..... m ..... cm		..... m ..... cm

## 7. Võrdle oma tulemusi klassikaaslastega.

### Poiste ja tüdrukute erinevused

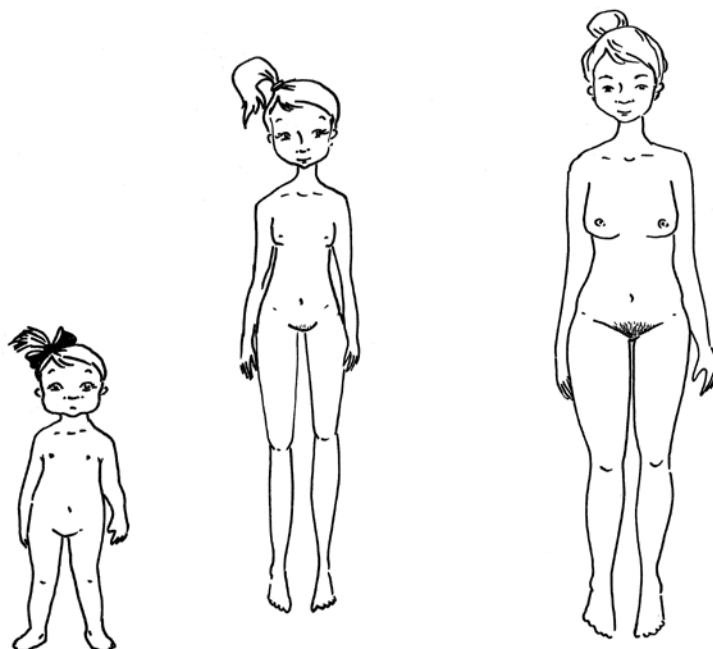
Poisi ja tüdruku keha on juba sündides erinev. Suured erinevused sugude vahel tekivad ja hakkavad välja paistma murdeeas.

Murdeeas on muutusi, mis toimuvad ainult tüdrukutel.

Murdeeas on muutusi, mis toimuvad ainult poistel.

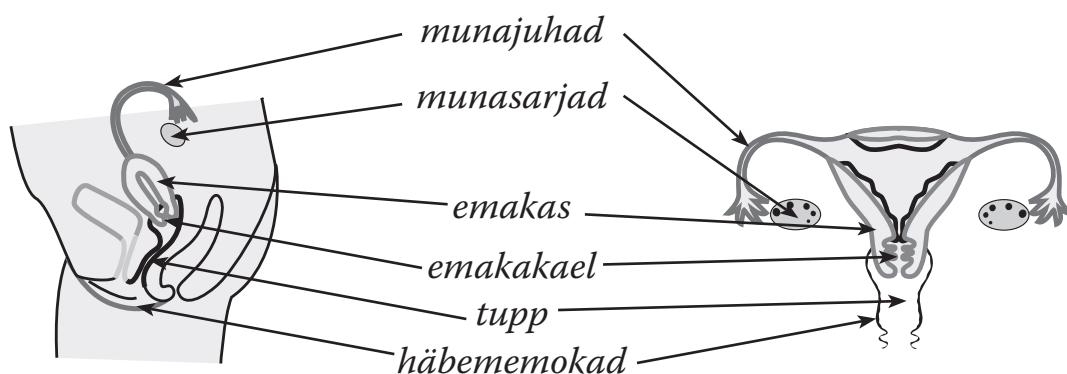
#### 1. Loe.

Murdeeas muutub tüdruku keha naiselikumaks. Mõned muutused on kõigile näha. Tavaliselt kasvavad kõigepealt rinnad. Mõnikord võib juhtuda, et üks rind kasvab kiiremini kui teine. See on normaalne. Tüdruku puusad ja reied muutuvad laiemaks. Kogu keha läheb ümaramaks. Kaal tõuseb. See kõik loob naisele iseloomulikud ümarad vormid. Kasvama hakkavad karvad – suguelundite piirkonda ja kaenla alla.



Mõned muutused toimuvad keha sees ja on seotud **suguelunditega**. Need muutused ei paista välja, kuid on väga olulised.

**Naise suguelundid on rinnad, häbememokad, tupp, emakakael, emakas, munajuhad, munasarjad.**



*Joonis 12. Naise suguelundid.*

Alates murdeest küpseb munasarjades igal kuul üks munarakk. Kõik munarakud on tüdrukul juba sündides munasarjades olemas. Mööda munajuhaid liigub viljastamata munarakk emakasse, sealt edasi tupe kaudu kehast välja. Munaraku väljumisega kaasneb kuni 7-päevane verejooks. See on **menstruatsioon** ehk **kuupuhastus**. Menstruatsiooni algus näitab tüdruku sugulist küpsemist. Tavaliselt algab menstruatsioon 12–13-aastaselt.

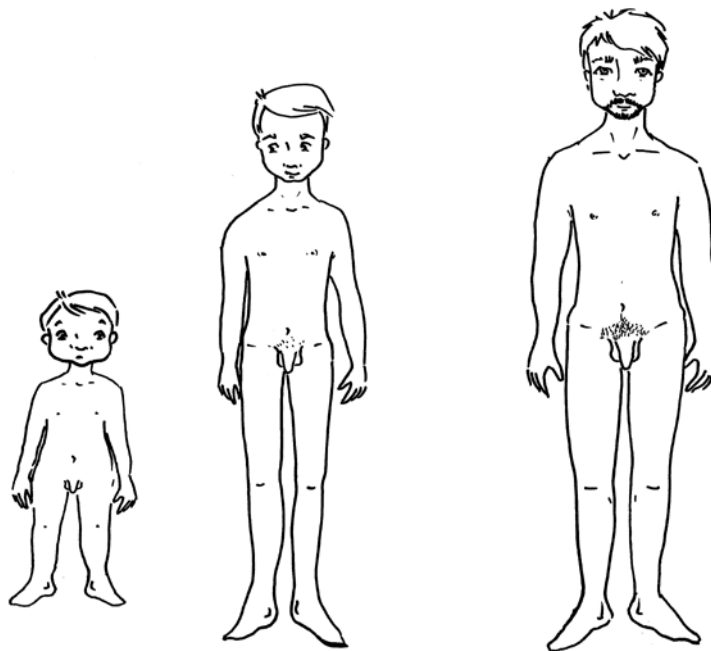
Munarakkude küpsemine näitab, et tüdruk võib rasedaks jääda ja lapsi saada.

## 2. Täida lüngad. Otsi sõnad tekstist.

Murdeas muutub tüdruku ..... naiselikumaks. Tavaliselt kasvavad kõigepealt ..... . Tüdruku ..... muutuvad laiemaks ja kogu keha läheb ..... . Kasvama hakkavad ..... – suguelundite piirkonda ja kaenla alla. Tüdruku sugulist küpsemist näitab ..... algus. Tavaliselt algab see .....-.....-aastaselt. Igal kuul hakkab tüdruku kehast väljuma ..... . Sellega kaasneb mõnepäevane ..... suguelunditest. Menstruatsiooni kohta võib öelda ka ..... . Munarakkude küpsemine näitab, et tüdruk võib .....

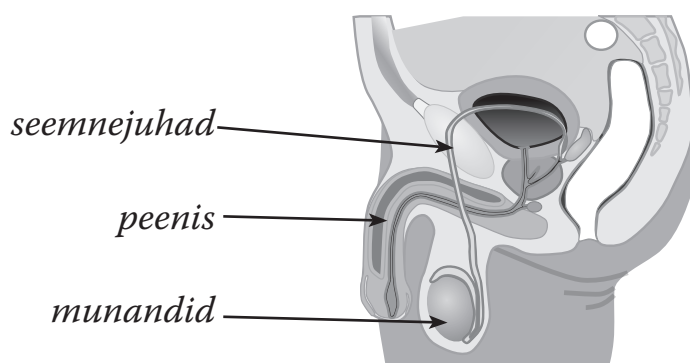
## 3. Loe.

Murdeas muutub poisi keha mehelikumaks. Mõned muutused paistavad välja. Keha kasvab pikemaks, õlad muutuvad laiemaks ja lihased tugevamaks. Algab häälemurre. See tähendab, et poiste häälmurru muutub madalamaks.



Poiste kätele, jalgadele, kaenla alla ja suguelunditele, hiljem ka näole, hakkavad kasvama karvad.

Murdeea muutused on seotud ka suguelunditega. **Mehe suguelundid on peenis, munandid, seemnejuhad.**



Joonis 13. Mehe suguelundid.

Murdees kasvavad poiste **munandid** ja **peenis** suuremaks. Munandid hakkavad tootma **seemnerakke**. Meheks kasvamist näitab ka see, et poistel võib tekkida **ereksioon**. See tähendab, et peenis muutub erutudes kõvaks. Vahel võib selle tulemusena toimuda seemnepurse. Ereksioon võib mõnikord tekkida poisi jaoks ka täiesti ebasobivas olukorras. See võib küll piinlik olla, aga murdees võib seda siiski juhtuda.

Murdees esineb enamikel poistel nn **märgasid unenägusid**. See tähendab, et magades võib ise-enesest toimuda seemnepurse. Tegemist on täiesti normaalse nähtusega.

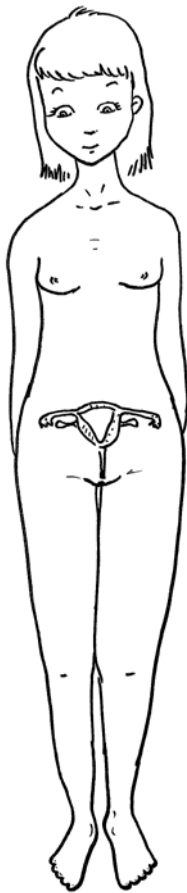
Seemnerakkude valmimine näitab, et poiss võib isaks saada.

#### 4. Loe. Tõmba sobimatu sõna maha.

Murdees muutub poisi keha *väiksemaks* / *mehelikumaks*. Keha kasvab pikemaks ja *juuksed* / *lihased* muutuvad tugevamaks. Algab häälemurre. See tähendab, et poiste hääl muutub *peenemaks* / *madalamaks*. Karvad hakkavad kasvama *põlve taha* / *kaenla alla* ja *suguelunditele* / *kõrvadele*. Munandid hakkavad *seemnerakke* / *munarakke* tootma. Vahel võib peenis suurened ja muutuda *kõvaks* / *kollaseks*. See on *ereksioon* / *menstruatsioon*. Ereksiooni tulemusena võib toimuda *seemnepurse* / *haigestumine*. Märgasid unenägusid esineb murdees *üksikutel* / *enamikel* poistel. Tegemist on *normaalse* / *ebanormaalse* nähtusega.



## 5. Ühenda joonega murdeea muutus sobiva kohaga kehal.



karvade kasv  
menstruatsioon  
rindade kasv  
puusade laienemine  
seemnerakkude valmimine  
erektsioon  
higistamine  
munarakkude valmimine  
häälēmurre  
vistikud  
peenise ja munandite kasv



## 6. Mõtle, millised muutused on sinuga juba toimunud.

### PEA MEELES!

Igäihel toimuvad murdeea muutused erinevalt. Mõnel võib see varem alata, teisel hiljem. Mõnel paistab rohkem välja, teisel vähem. Meie kehad on erinevad.

## 7. Lisaks.

- Rohkem infot murdeea muutuste kohta poistel ja tüdrukutel leiad interneti-aadressilt [www.amor.ee](http://www.amor.ee).
- Kui hästi tunned poisi ja tüdruku kehas toimuvaid muutusi?  
Proovi mängida mängu aadressilt [www.amor.ee/mang](http://www.amor.ee/mang).

## Üldine hügieen murdeas

### 1. Loe.

Juba mõnda aega on Malle ennast imelikult tundnud. Tema keha on hoopis teistmoodi, kui varem. Käed on naljakalt pikaks veninud ja pluusi varrukad lühikeseks jäänud. Lisaks on kaenla alused tihti märjad ja lõhnavad ebameeldivalt higi järele. Juuksed lähevad kiiresti rasvaseks ja näevad inetud välja. Kõige hullemad on vinnid näol ja seljal. Neid näevad ju kõik!

Õnneks on Malle märganud, et vend Kallel on sama mure. Mida küll teha?



### 2. Miks Malle ennast imelikult tunneb? Vali teksti järgi välja õiged vastused. Tõmba neile ring ümber.

Malle selg valutab.

Mallel on näol vistrikud.

Malle läks Kallega tülli.

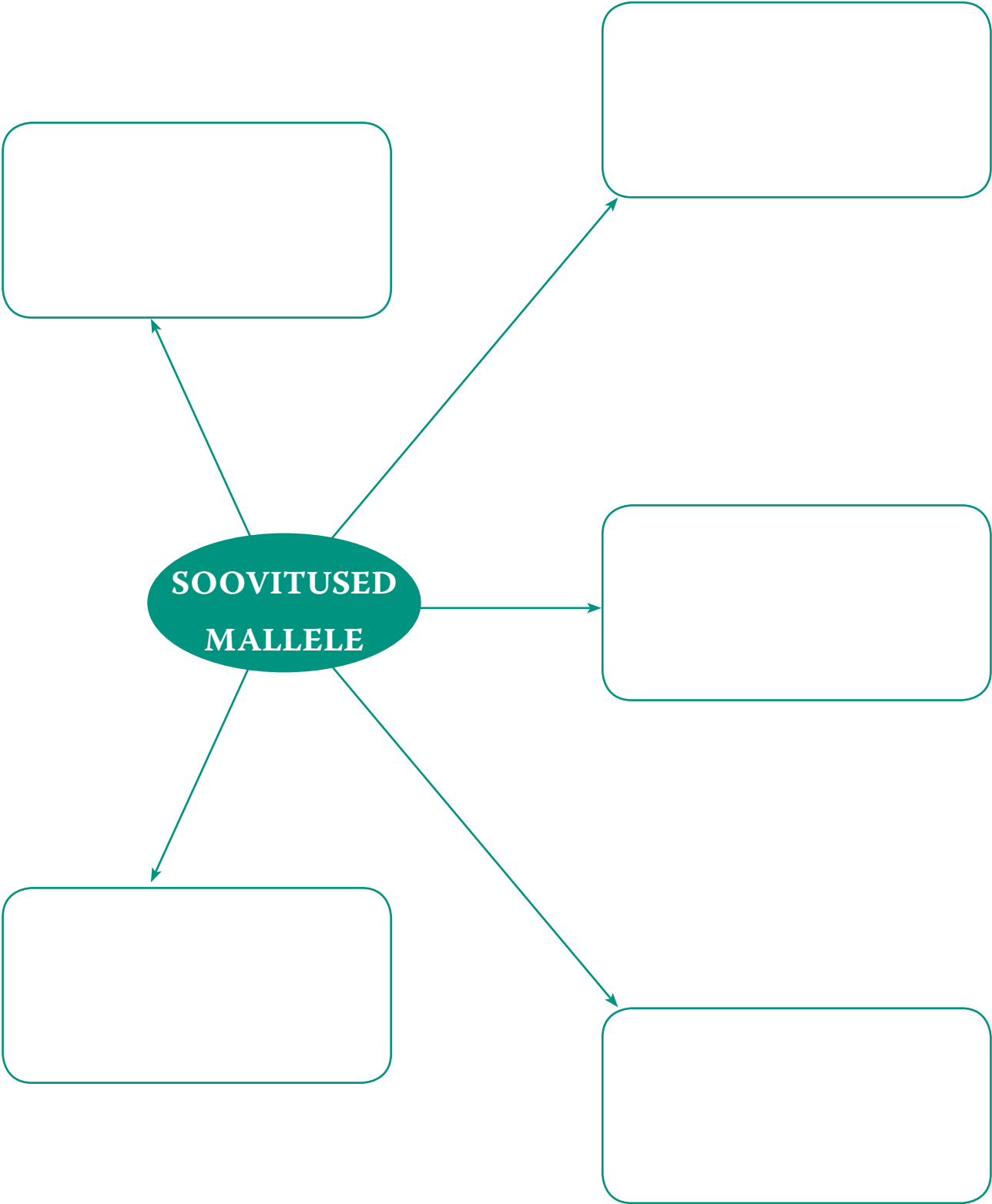
Malle tahab omale koera.

Malle kaenla-alused higistavad.

Malle juuksed lähevad kiiresti rasvaseks.

### 3. Kelle käest Malle võiks nõu küsida? Arutle kaaslastega.

**4. Mida sina soovivad Mallele teha?**



## 5. Loe. Higistamine.

Murdeas hakkab keha rohkem higistama. Higist jääb nahale märg kiht. Higi on ebameeldiva lõhnaga. Kõige rohkem higistavad käed, nägu, kaenlaalused, suguelundid ja jalad.

Higilõhna vältimiseks on vaja ennast pesta. Vähemalt kord päevas peab pesema kehaosi, mis kõige rohkem higistavad. Higistamise vältimiseks kannu puhtaid puuvillaseid rõivaid ja väldi sünteetilist pesu.

Vajadusel kasuta deopulka või deodoranti. Nende kasutamisega ei tohi üle pingutada.

- **Lisa Mallele soovitusi. Täienda teksti abil oma skeemi.**

## 6. Loe. Akne ehk vistrikud.

Akne ehk vistrikud on haigus. Naha alla koguneb rasu, mis ei pääse välja. Tekivad punetavad punnid. Punnid tulevad tavaliselt näole, mõnikord ka seljale ja rinnale.

Akne on murdeas väga levinud. Tavaliselt on poistel akne tugevam kui tüdrukutel. Punne ei tohi katki pigistada. Siis tekib veel suurem punetus ja põletik.

Nahka peab hoolikalt puhastama. Selleks võib kasutada näovett. Vältima peab liigset kosmeetikat ja päevitamist. Kui akne on väga tugev, siis pöördu pere-arsti poole. Tema oskab sind kõige paremini aidata.

- **Lisa Mallele soovitusi. Täienda teksti abil oma skeemi.**

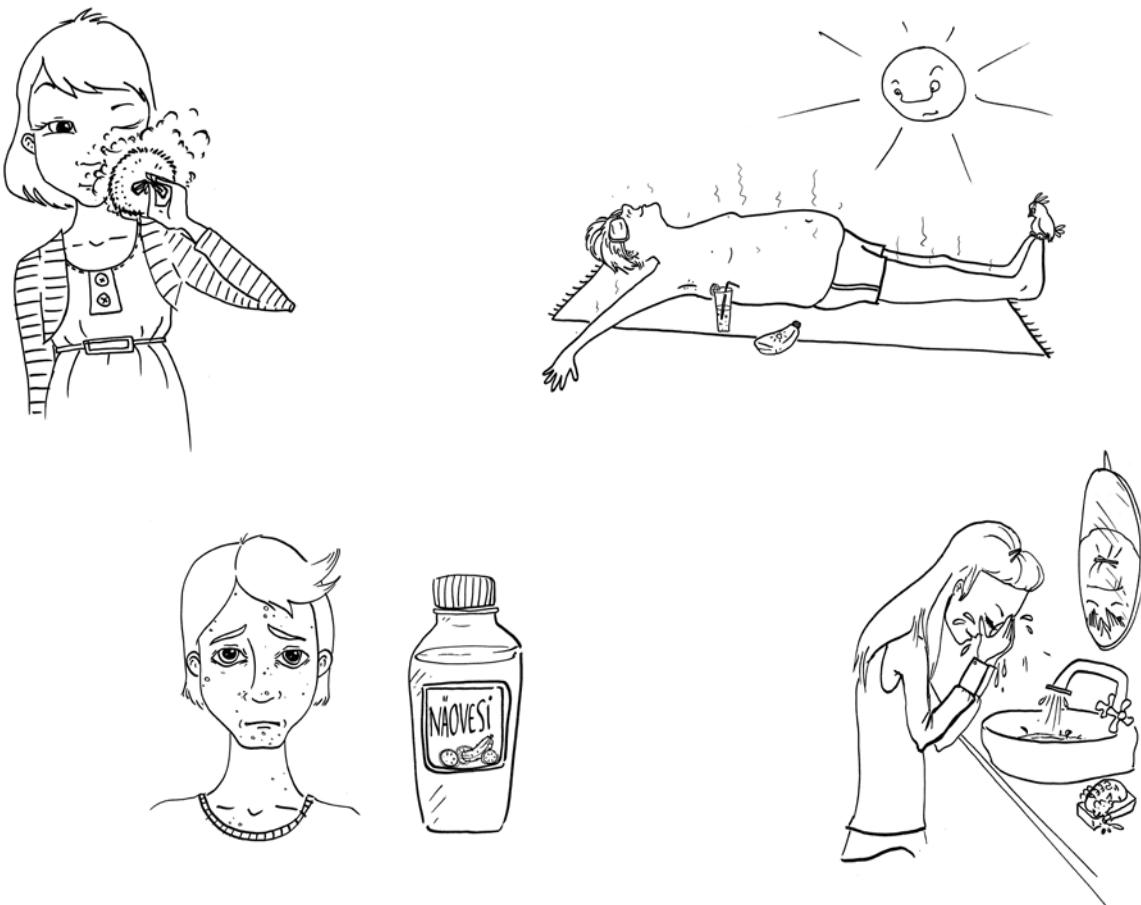
### **PEA MEELES!**

**Murdeas on väga oluline ennast pesta ja oma keha eest hoolitseda.**

**7. Kuidas vabaned higilõhnast? Arutle kaaslastega. Tõmba valed maha.**



**8. Kuidas vabaned aknest? ? Arutle kaaslastega. Tõmba valed maha.**



## Muid muutusi murdeas

### 1. Loe.

Kaisa emal on suur mure. Ta otsustab klassijuhataja käest nõu küsida: “Kaisa on viimasel ajal muutunud. Ta on tihti üksinda oma toas ja ei luba sinna kedagi. Kaisa on tujukas ja pahur. Tüdruk hakkab mulle ja isale vastu, ei kuula sõna. Kaisa tahab lubatust kauem õues olla ja ainult sõpradega aega veeta. Meie ei tohi teda teiste nähes isegi kallistada, Kaisal on piinlik. Ta ei räägi meile enam oma muredest ja tahab kõike ise otsustada. Mida küll teha?”

Õpetaja kuulas Kaisa ema mure ära ja lohutas: “Need muutused käitumises on selles vanuses tavalised. Kaisal on murdeiga. Püüdke teda mõista.”

### 2. Vasta küsimustele.

- Kas sina oled Kaisa moodi käitunud?
- Kuidas sina oled käitunud? Leia tekstist ja jooni.

**Murdeas muutuvad ka sinu tunded, käitumine ja suhted teistega.**

### 3. Mis murdeas veel võib muutuda? Loe.

Sinu tuju võib kiiresti muutuda ja sa ärritud väikeste asjade pärast.

Sõbrad muutuvad tähtsamaks.

Tekib üksilduse tunne.



Keegi hakkab sulle väga meeldima (armumine, esimene armastus).

Tahad ise otsustada, mida selga panna või kuhu ja kellega minna.

Tülitsed rohkem täiskasvanutega.

#### 4. Loe situatsioon läbi. Kuidas tegelane end tunneb?

Tõmba sobivatele vastustele joon alla. Põhjenda oma valikut.

**Situatsioon 1:** Maril oli väga hea päev. Jaanus oli terveks saanud ja oli üle pika aja jälle koolis. Mari sai matemaatika tunnis Jaanuse kõrval istuda. Nad ajasid ka vahetunnis pikalt juttu. Mari naeratas kogu aeg. Tal olid terve aeg nagu liblikad kõhus.

**Mari tunne:** *vihane, solvunud, õnnelik, armunud*

**Situatsioon 2:** Kaido ootas õhtut väga. Nad olid isaga kokku leppinud, et lähivad koos ujuma. Kaido ootas kannatamatult mitu tundi. Isa jõudis koju alles kell kaheksa. Nüüd enam ujuma minna ei saanud. Kaido läks oma tuppa ja pani ukse kinni. Ta ei rääkinud isaga õhtul ühtegi sõna.

**Kaido tunne:** *üllatunud, pettunud, ehmunud, rõõmus*

**Situatsioon 3:** Rihol ei ole ühtegi head sõpra. Koolis ei saa ta ka teistega eriti hästi läbi. Talle tundub, et keegi ei taha temaga juttu ajada. Vahetunnis ei ole tal kellegagi koos olla. Koju läheb ta ka alati üks.

**Riho tunne:** *üksildane, sõbralik, armunud, kade*

**Situatsioon 4:** Eleriini isal on homme sünnipäev. Ema ja Eleriin teevad isale üllatuseks kooki. Eleriin pakub, et võiks teha õunakooki. Ema arvab, et parem oleks teha ploomikook. Ploomikook on isa lemmik. Eleriin tõuseb laua tagant püsti ja ütleb: "No tee siis ise oma kooki! Minu arvamust sa kunagi ei arvesta!" Ta marsib oma tuppa ja virutab ukse kinni.

**Eleriini tunne:** *rahulik, solvunud, vastikus, üllatunud*

**Situatsioon 5:** Kolmapäeval on korvpalli-võistlused. Poisid peavad kokku panema meeskonna. Raul, Kalle ja Aleksei on alati võistlemas käinud. Kalle teeb Ukule ettepaneku: "Tule seekord sina ka mängima! Sa mängid juba päris hästi". Uku silmad lähivad särama. Ta on kohe nõus.

**Uku tunne:** *uhke, rõõmus, õnnelik, rahulolev*

5. Kuidas võiks positiivselt lõppeda Kaido lugu? Arutle kaaslastega.

6. Kuidas võiks positiivselt lõppeda Eleriini lugu? Arutle kaaslastega.

Murdeas tekib suur soov olla täiskasvanu.

7. Milline käitumine näitab, et sa oled rohkem täiskasvanu moodi?

Tee sobiva vastuse ette rist (x).

- pean lubadustest kinni
- saan sõpradega hästi läbi
- hakkan suitsetama
- olen õhtul kauem õues
- mul on oma tüdruk/poiss
- koristan ise oma toa ära
- oskan taskuraha säästlikult kasutada
- meigin ennast
- proovin õlut
- vaidlen vanematele vastu
- olen teistega viisakas

Murdeas muutuvad sõbrad väga tähtsaks.

8. Mida pean sõbra juures oluliseks? Kirjuta.

.....

.....

.....



## Mulle meeldib keegi!?

### 1. Loe.

Ühel hommikul astus õpetaja klassi koos võõra poisiga: “Saage tuttavaks, tema on Alar. Alar kolis perega Pärnust Saardesse. Ta hakkab nüüd koos teiega ühes klassis käima. Vahetunnis saate Alariga rohkem tutvuda ja talle ka ennast tutvustada”. Õpetaja juhatas uue poisi kohale.

Kogu klass oli korraks üsna vaikne. Siis hakkasid tüdrukud kihistama. Eleriin ei saanud uuelt poisilt silmi ära. Ta pööras ennast Alari poole ja nende pilgud kohtusid. Eleriin punastas. Nüüd ei julgenud ta enam liigutada. Eleriin oli ärevuses, mida uus poiss temast mõelda võis.



### 2. Vasta küsimustele.

- Kellega koos tuli õpetaja klassi? .....
- Mis on uue poisi nimi? .....
- Millest sa saad aru, et Eleriinile uus poiss meeldis?  
.....  
.....
- Millised poisid/tüdrukud sulle meeldivad?  
.....  
.....  
.....  
.....

- Milliseid vastuseid oli kõige rohkem poistel?

.....

.....

- Milliseid vastuseid oli kõige rohkem tüdrukutel?

.....

.....

**3. Kas on lihtne välja näidata, et keegi meeldib sulle? Arutle kaaslastega. Põhjendage.**

**4. Kuidas sa välja näitad, et sulle keegi meeldib? Kirjuta.**

.....

.....

.....

.....

**5. Kirjutage vastused tahvlile. Paremale poole poiste vastused, vasakule poole tüdrukute vastused. Võrrelge vastuseid.**

# KORDAMINE

## Inimese areng

### 1. Kirjuta 4 muutust, mis toimub inimesega murdeas.

- .....
- .....
- .....
- .....

### 2. Loe väited. Kirjuta, kas väide on õige (Õ) või väär (V).

Väide	Õ või V
Murdeiga algab 18-aastaselt.	
Murdeas kasvab keha kiiresti.	
Murdeas muutub hääl kõrgemaks.	
Murdeas suguelundid kasvavad ja muutuvad tumedamaks.	
Murdeas tulevad näole vistrikud.	
Murdeas higistad sa harva.	
Murdeas algab poistel kuupuhastus.	
Murdeas hakkavad munandid tootma munarakke.	
Murdeas kaovad kehalt karvad.	
Murdeiga on kõikidel täpselt ühesugune.	

# INIMESE VÄLIMUS

## Mida me seljas kanname?

### 1. Vasta küsimustele.

- Mis sul seljas on? Kirjuta.

.....

.....

### RIIDED = RÕIVAD = RIETUSESEMED

- Milleks on vaja kanda rõivaid?

.....

.....

### 2. Täida tabel. Rõivaste liigid.

Mida kannad koolis?	Mida kannad kodus?	Mida kannad sporti tehes?	Mida kannad peol?
<b>kooliriided</b>	<b>koduriided</b>	<b>spordiriided</b>	<b>peoriided</b>

## JALATSID = JALANÕUD

### 3. Vasta küsimustele.

- Millised on jalanõud? Tõmba joon alla.

*vest, kingad, kummikud, trikoo, kalossid, kikilips, frakk, tennised, džemper, ketsid, vildid, kuub*

- Mis sul jalas on?

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

- Milleks me jalanõusid kanname?

### 4. Täida tabel. Jalatsite liigid

Mida kannad õues?	Mida kannad toas, kodus, õpilaskodus?	Mida kannad sportides?	Mida kannad pidulikel sündmustel?
<b>välisjalatsid</b>	<b>vahetusjalatsid</b>	<b>spordijalatsid</b>	<b>peojalatsid</b>

### 5. Lõpeta laused.

Välisjalatseid kannan (*kus?*) .....

.....

Vahetusjalatseid kannan (*kus?*) .....

.....

6. Miks on vaja kanda vahetusjalatseid? Kirjuta vähemalt kaks põhjust.

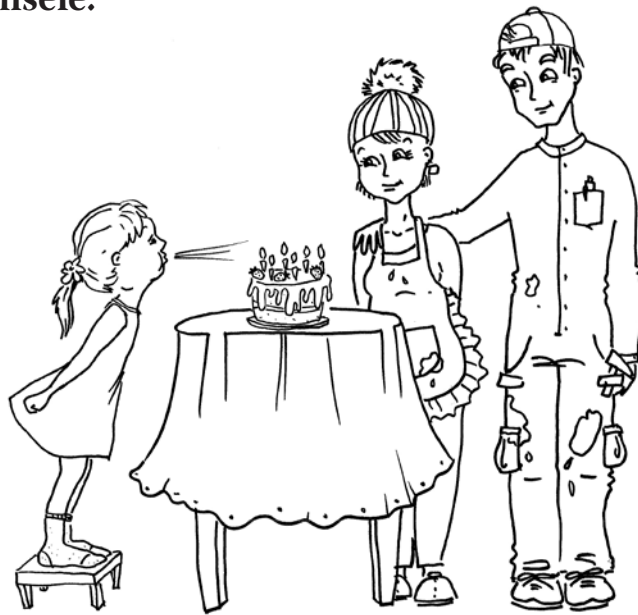
.....

.....

.....

.....

7. Kas on valitud õige riietus? Põhjenda. Mitu viga leiad? Märki need joonisele.



..... viga



..... viga

## Räägime sobivatest riietest

### 1. Loe.

Kuuendal klassil oli matkapäev. Eilne vihmasadu oli õnneks järele jäänud. Ilm töötas tulla hea. Õpilased kogunesid hommikul kooli. Neil olid seljas matkaks sobivad riided, jalas botased ja kaasas seljakotid. Ainult Eleriin tuli valges püks-kostüümis ja peokingades. Eleriin kiitles: “Eile jõudis posti-müügi pakk lõpuks kohale. Näete, kui ilusad kõrge kontsaga kingad!” Tüdrukud imetlesid Eleriini välimust.

“Kuhu sina siis lähed, ballile või?” küsisid poisid.

Õpetaja oli nõutu: “Nende riiete ja jalatsitega ei ole sul mugav matkata. Sa elad ju koolile nii lähedal, mine vaheta kiiresti riided ära! Me ootame sind.”



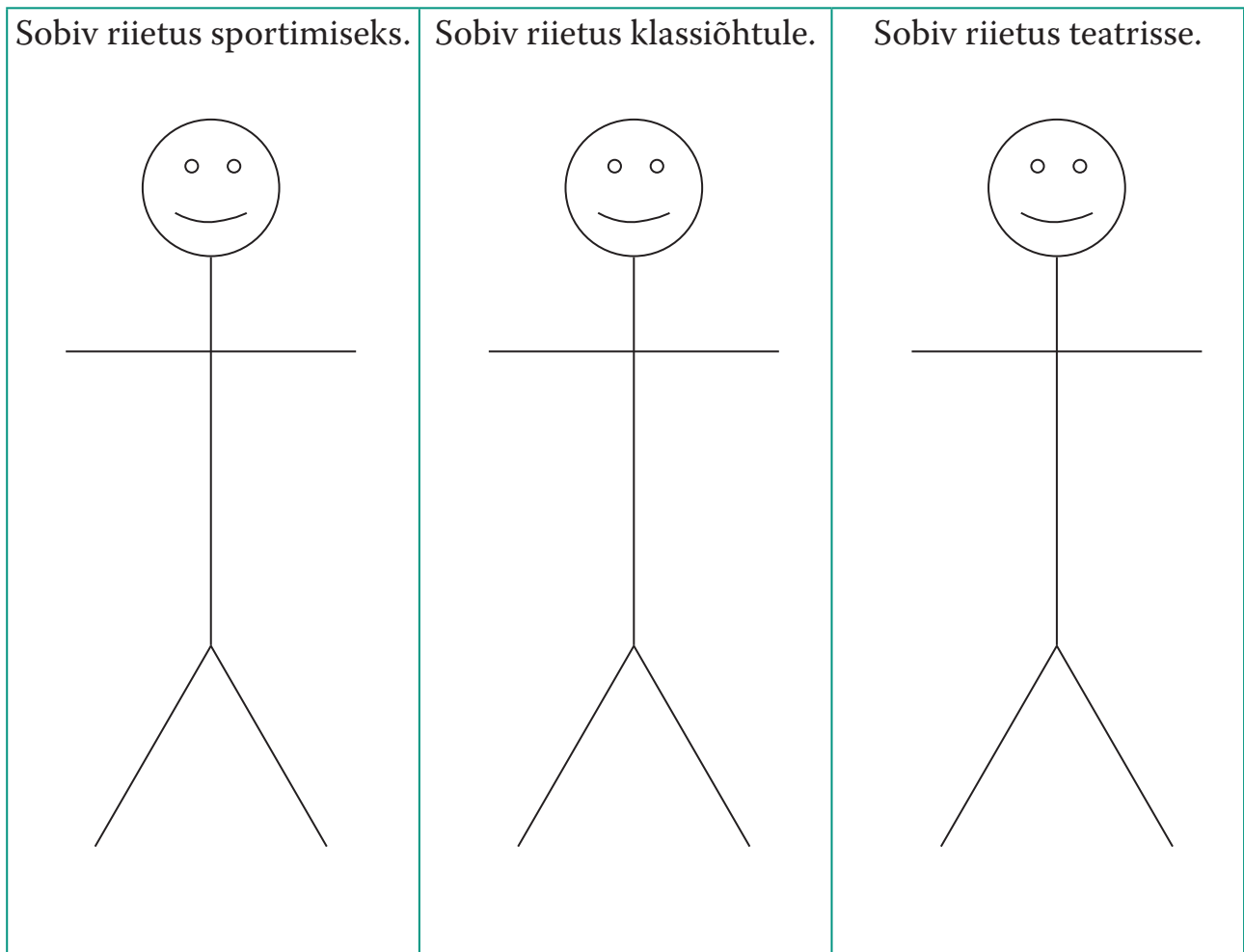
### 2. Vasta küsimustele.

- Kuhu plaanisid 6. klassi lapsed minna?
- Kuidas olid õpilased riietunud?
- Mille poolest erines Eleriini riietus kaaslaste omast?
- Milliste jalatsitega on mugav matkata?

**PEA MEELES!**

Alati tuleb valida tegevuse ja ilmaga sobiv riietus.

### 3. Joonista.



### 4. Ühenda kirjeldus ja üldnimetus.

tuul ja vihm

tegevus

teater ja spordisaal

ilm

sügis ja õhtu

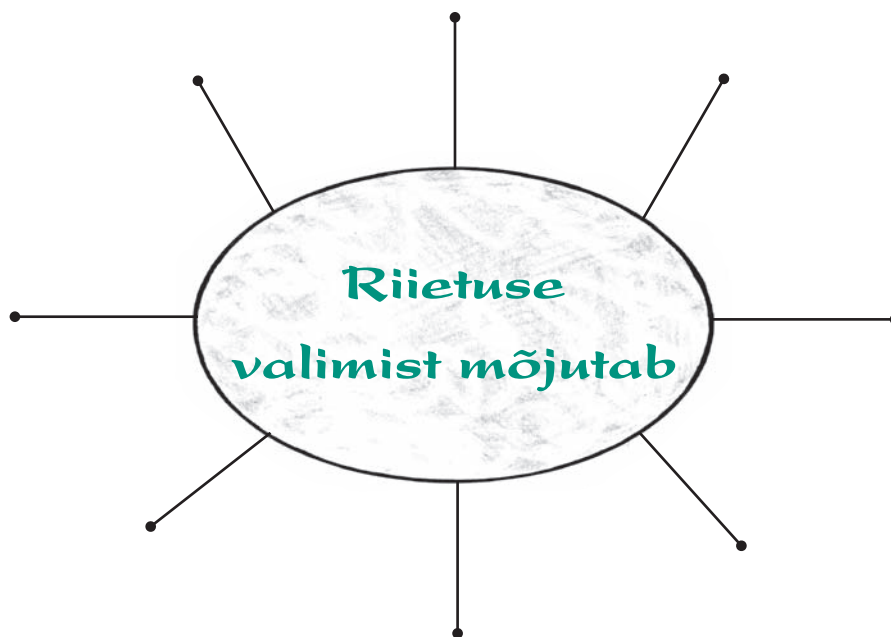
koht

rattaga sõitmine ja magamine

aeg



## 5. Mille järgi valid sobiva riietuse? Koosta teabekaart.



### **PEA MEELES!**

Me oleme erinevad. Igaühele meeldivad ja sobivad erinevad riided. Lisaks eelnevale peab riietuse valikul silmas pidama kohta, aega, tegevust ja ilma.

## 6. Lisaks. Meeldiva ja sobiva riietuse valimine.

1. Vaata rõivakataloogi.
2. Vali välja üks sulle meeldiv rõivakomplekt: kooliriided, koduriided, spordiriided, peoriided koos sinna juurdekuuluvaga (kott, kingad jne).
3. Otsi rõivaste hinnad.

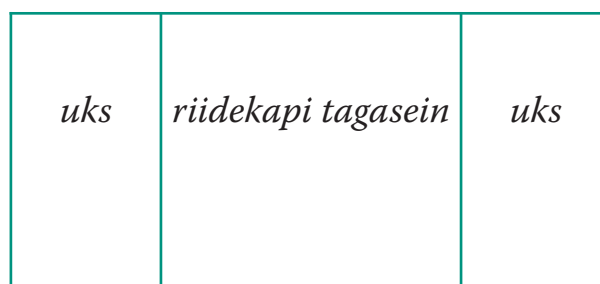
4. Kirjuta esemete hinnad ostutšekile.

OSTUTŠEKK	
Ostetud kaup	Hind
.....	.....
.....	.....
.....	.....

5. Arvuta, kui palju see kõik kokku maksab.

## 7. Lisaks.

1. Lõika riided kataloogist välja. Voldi A3 paber riidekapiks kokku. Näiteks nii:



2. Joonista kappi riidepuude hoidja. Ukse külge joonista peegel. Alla jalatsiriiul.

3. Nüüd võid riidekapi omavalitud riideid täis kleepida.

- Vaata kaaslaste riidekappe.
- Missugused riided valis sinu sõber?

## Riiete ja jalatsite hooldus

### 1. Loe.

Vihma sadas ladinal. Kuldar tuli koolist. Ta astus tuppa, jope tema seljas tilkus porist.

Ema ahastas: “Vaata, missugune sa välja näed! Mis juhtus?”

Kuldar selgitas, et üks temast möödunud auto oli hoolimatult läbi poriloigu sõitnud ja teda pritsinud.

“See jope tuleb kohe pesumasinasse panna,” arvas ema. Siis keeras ta jope pahupidi, uuris selle voodri küljes olevat riideriba ja teatas: “Seda ei tohigi kodus pesta! Kõige targem on see jope keemilisse puhastusse viia. Siin on keemilise puhastuse märk.”

“Kust sa seda tead?” küsis Kuldar.

“Igal riietusesemel on pahupoolel hooldus-tähistuse riba. Seda riba ei tohi ära lõigata. See näitab, kuidas riietus-eset korras hoida. Vaata neid märke!”



pesta ei tohi



keemiline puhastus on lubatud

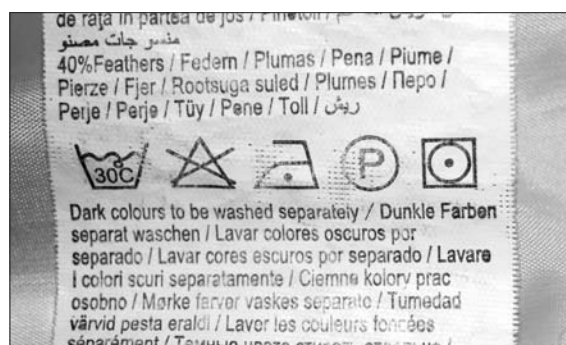


triikida madala temperatuuriga

Homme tuleb sul jope keemilisse puhastusse viia.”

### 2. Vasta küsimustele.

- Mis juhtus Kuldari jopega?
- Mille järgi otsustas Kuldari ema, et jope tuleb viia keemilisse puhastusse?



### PEA MEELES!

Kõigi rõivaste siseõmbluste küljes on hooldus-tähistuse riba. Seal on näidatud, kuidas pead oma riideid hooldama.

Enne rõiva hooldamist uuri riie hooldus-tähistuse riba.

### 3. Uuri ühe riideeseme hooldustähistuse riba. Täida tabel.

Riideese	Märk	Märgi tähendus

### 4. Räägi teistele, kuidas võid ..... puhastada.

- Räägi, mida ei tohi sellega teha.
- Kui sooja veega võib seda pesta?
- Millisel temperatuuril võib seda triikida?
- Kas seda võib masinaga pesta?



### 5. Kus asub sinu kodule lähim keemiline puhastus?

### 6. Rollimäng. Keemilises puhastuses.



Tegelased: klient ja teenindaja

**Klienti abistavad väljendid:**

Tere päevast!

Palun, kas on võimalik jopet/  
kasukat/ vaipa puhastada?

Kui palju maksab  
keemiline puhastus?

Millal ma oma asjad kätte saan?

Minu telefon on .....

Kena päeva!

**Keemilise puhastuse klienditeenindajat  
abistavad väljendid:**

Tere päevast!

Kas ma saan teid aidata?

Jope keemiline puhastus maksab .....

Aega kulub umbes nädal.

Öelge palun oma telefoni number.

Saan teile teatada, kui jope on puhas.

Nägemiseni!

## 6. Pesuvahendi pakendi-info.

1. Leia pesuvahendi pakendilt infosedel.

2. Loe ja vasta küsimustele.

- Mis vahend see on?

.....

- Millise pesu pesemiseks on see mõeldud?

.....

- Kas vahend on mõeldud käsitsi- või masinpesuks?

.....

- Missugusel temperatuuril on soovitatud vahendit kasutada?

.....

## 7. Tutvusta oma pesuvahendit klassikaaslastele. Selgita neile:

1. Mis on vahendi nimi?

2. Millise pesu pesemiseks on see mõeldud?

3. Missugusel temperatuuril võib seda kasutada?

4. Missuguseks pesuks on vahend mõeldud?

## 8. Lisaks. Kujunda koos pinginaabriga hooldusvahendi reklaamplakat.

Plakatil peab olema kirjas:

- vahendi nimi
- milleks seda kasutatakse
- miks on hea just seda vahendit kasutada
- miks peaks vahendit ostma

# Jalatsite hooldamine

## 1. Loe.

Terve päeva oli sadanud lund. Lumi oli märg ja hakkas hästi kokku.

Äkki sadas puu otsast alla suur lumetort, otse Ukule pähe. Õnneks ei saanud Uku haiget. Nüüd läks lahti toredaks lumesõjaks.

Uku riided ja jalatsid olid täiesti märjad. Kodus käskis vanaema poisil riided vahetada ning märjad riided ja jalanõud kohe kuivama panna.

Vanaema õpetas: “Jalatseid ei tohi panna kuivama radiaatorile või ahju lähedale kuuma õhu kätte. Lase jalatsitel kuivada toa-temperatuuril. Saapa kuju säilitamiseks täida märg jalats ajalehega.”

## 2. Vasta küsimustele.

- Mis juhtus Uku riiete ja jalanõudega?
- Missuguse ilmaga saavad riided ja jalatsid eriti märjaks?
- Kuhu võis Uku riided ja jalatsid kuivama panna?
- Kuidas veel saab riideid kuivatada?

## 3. Täida lüngad.

Jalatseid ..... panna kuivama radiaatorile või ahju lähedale ..... kätte.

Lase jalatsitel kuivada ..... -temperatuuril.

Jalatsi kuju säilitamiseks täida ..... jalatsid .....

## PEA MEELES!

Enne hooldamist kuivata ja puhasta jalatsid.

Lase jalatsitel kuivada toatemperatuuril.

Jalatsite kuju säilitamiseks täida märjad jalatsid ajalehega.

Jalatseid ei tohi panna kuivama radiaatorile või ahju lähedale kuuma õhu kätte.

## 4. Pakendi-info.

### KINGAKREEMIGA HOOLDAMINE = VIKSIMINE

- Loe kingakreemi pakendi-infot.

#### *Must kingakreem Viks*

*Puhastab nahka ja katab kriimustused.*

*Annab kingale suurepärase läike.*

*Võimalik peale kanda nii harja kui ka villase lapiga.*

*Kaitseb naturaals- ja kunstnahast jalatseid niiskuse eest.*

- Lõpeta laused.

Must kingakreem *Viks* .....

Must kingakreem *Viks* annab kingale .....

Kingakreemi kantakse jalatsile .....

Kingakreem kaitseb jalatseid .....

## 5. Arutle kaaslastega, kuidas saab jalanõusid hooldada.

## 6. Lisaks. Harjuta kingade puhastamist.

1. Otsusta, kas sinu kingi saab kingakreemiga viksida.
2. Pühi kingad lapiga puhtaks.
3. Kanna kingakreem õhukese kihina kingadele.
4. Lase kreemitatud kingadel 3-5 minutit seista.
5. Hõõru puhta lapiga kingad läikima.

## 7. Rollimäng. Kingsepa juures.



Otsusta, kellele kuuluvad abistavad väljendid. Kirjuta.

Tegelased: *klient* ja *kingsepp*

.....  
**abistavad väljendid:**

Tere päevast!

Palun, kas on võimalik  
neid kingi parendada?

Kui palju kingade parandus maksab?

Millal ma jalatsid kätte saan?

Nägemiseni!

.....  
**abistavad väljendid:**

Tere päevast!

Kas ma saan teid aidata?

Need jalanõud vajavad liimimist.

Uued kontsaplekid tuleb ka panna.

Aega kulub umbes nädal.

Head päeva!





## Juuksed korda!

### 1. Loe.

Ingrid otsis internetist infot juuste hooldamise ja värvimise kohta. Ühe salongi kodulehelt luges ta: "**Küsi juuksuri käest nõu.**" Tüdruk otsustas, et küsibki juuksurilt abi. Ta saatis oma küsimused salongi e-mailile. Järgmiseks päevaks oli ta vastuse saanud:

*Tere, Ingrid!*

*Väga tore, et sa juustest hoolid ja meie käest nõu küsid.*

*Proovime su küsimustele vastata.*



### 1. Kui sageli juukseid peab pesema?

*Pesema peaks siis, kui juuksed on rasused. Inimeste juuksed on erinevad. Mõni võib pesta iga päev, teisele piisab pesust kord nädalas. Normaalne on pesta pead iga kolme päeva tagant.*

### 2. Millega on õige pesta?

*Šampooni, sooja vee ja palsamiga. Šampooni tuleb valida juuksetüübi järgi. Organism harjub šampooniga ruttu ja seda tuleb aeg ajalt vahetada. Enne ostmist peab kindlasti lugema pakendil olevat tarbijainfot. Sealt saad teada, millisele juuksetüübile on šampoon mõeldud.*

### 3. Kas võib kasutada kaks-ühes-tooteid, neid, kus šampoon ja palsam on koos?

*Neid võib kasutada küll. Juustele on siiski kasulikum kasutada šampooni ja palsamit eraldi.*

### 4. Ma tahaksin värvida juukseid. Kuidas seda peaks tegema?

*Sinu vanuses on kõige ilusam loomulik juuksevärv. Aga kui kindlasti on vaja värvida, siis las teeb seda juuksur.*

## 5. Kui sageli peaks juukseid lõikama?

*Oleneb soengust. Juuksuris võiks võimalusel käia kord kuus, siis püsivad juuksed terved ja ilusad.*

Ingrid sai palju kasulikke teadmisi.

## 2. Lõpeta laused.

Juukseid peaks pesemas siis, kui (*millal?*) .....

Juukseid peaks pesema (*millega?*) .....

Normaalne on pesta juukseid (*kui sageli?*) .....

Šampooni tuleb valida (*mille järgi?*) .....

Juukseid tuleb lõigata (*kui sageli?*) .....

## 3. Lõpeta laused enda kohta.

Mina kasutan (*millist šampooni?*) .....

Pesen pead (*kui sageli?*) .....

Lasen lõigata oma juukseid (*kui sageli?*) .....

### PEA MEELES!

**Juukseid peaks pesema siis, kui juuksed on rasused.**

**Šampooni tuleb valida juuksetüübi järgi.**

**Kõige ilusam on loomulik juuksevärv.**

**Juukseid võiks lõigata vähemalt kord kuus.**

#### 4. Rollimäng. Juuksurialongi külastus.



Tegelased: klient ja juuksur

##### Klienti abistavad väljendid:

Tere päevast!

Ma soovin pead pesta.

Mu juukseotsad on katki.

Palun lõigake juukseid ..... cm lühemaks.

Kui palju juuste lõikus maksab?

Ma soovin juukseid värvida.

Palju maksab juuste värvimine?

Tänan! Nägemiseni!

##### Juuksurit abistavad väljendid:

Tere päevast!

Kuidas ma saan teid aidata?

Kas soovite ka juukseid pesta?

Kui palju ma lõikan?

Kas teeme föönisoengu?

Head päeva!

## Käed ja jalad puhtaks!

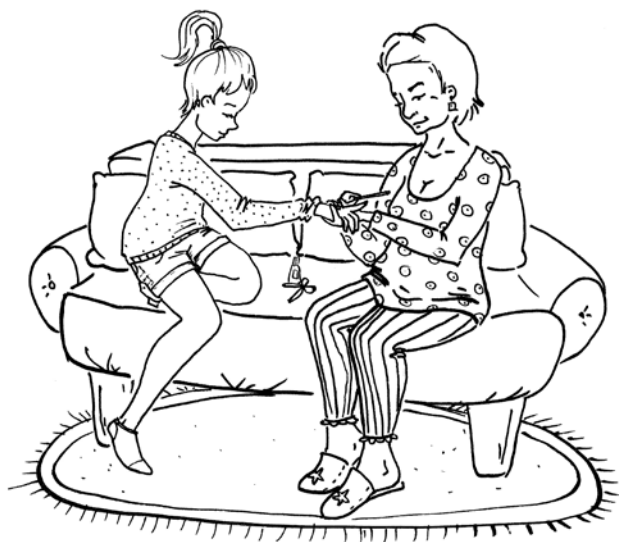
### 1. Loe.

Eleriin istus elutoas diivanil. Ta lakkis küüsi. Vana lakk oli poolenisti kulunud. Tüdruk ei viitsinud vana lakki maha võtta.

Tädi Ada astus tuppa. “Tere, kullake! Mis sina siin teed?” Eleriin näitas tädile oma lakitud küüntega kätt. Tädi vaatas ja vangutas pead. Tüdruku küünealused olid mustad. Tädi hurjutas: “Kõigepealt tuleb küüned korda teha! Alles siis saab lakkima hakata!”

“Alguses pese käed seebiga ja puhasta küünealused. Võta kulunud künelakk kindlasti maha. Siis lõika või viili küüned, kreemita käed kätekreemiga. Kui soovid, võid lakkida küüned.”

Eleriin tõi küüneviili. Tädi ütles: “Hakkame sinu kätele ja küüntele hooldust ehk **manikööri** tegema.”



## 2. Vasta küsimustele.

- Mida Eleriin tegi?
- Missugused olid tüdruku käed?
- Mida tädi Ada soovitas?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

- Kuidas on kõige lihtsam käsi korras hoida?

.....

.....

.....

.....

- Mis on maniküür?

.....

.....

### 3. Otsusta, kas väide on õige või vale. Tee rist.

Väide	Õige	Vale
Mustad käed saab puhtaks seebita.		
Küüne-aluseid peab puhastama.		
Küünelakk kulub küüntelt ise ära.		
Küüsi võib närida.		
Käsi kreemitatakse jalakreemiga.		
Pidulikul puhul võib küüsi lakkida.		

### 4. Hooldusvahendite tundmine.

- Mis on pildil? Ühenda joonega pilt ja nimetus.

*küüneviil*

*küünekäärid*

*küünetangid*



- Tõmba joon alla õigetele vahenditele.

Käte ja küunte eest hoolitsemiseks on vaja:

*seep, šampoon, viil, küünelaki eemaldaja, jalakreem, katlakivi eemaldaja, küünelakk, kätekreem*

#### **PEA MEELES!**

**Hoia oma käed ja küünealused puhtad.**

**Käte ja küunte eest peavad hoolitsema nii tüdrukud kui ka poisid.**

**Kinnasteta käimine külmal ajal rikub käenahka ja küüsi.**

## 5. Loe.

Tädi rääkis edasi. “Jalgade eest on vaja samuti hoolitseda. Jalgade hooldust nimetatakse **pediküüriks**. Harilikult tehakse pediküüri kord nädalas. Hea on seda teha peale sauna, peale vannis või dušši all käimist. Siis on nahk pehme ja puhas.

Leota jalgu soojas vees. Seejärel hõõru kandadelt maha paksenenud nahk. Kuivata jalad hoolikalt. Siis löika küüned ja kreemita jalad jalakreemiga.”

“Hoolitsetud ja puhas inimene on kena. Tal on endal hea olla ja teistel on meeldiv temaga koos olla!” lõpetas tädi Ada oma jutu.

## 6. Vasta küsimustele.

- Mis on pediküür?
- Kui sageli tehakse tavaliselt pediküüri?
- Mille järel on hea pediküüri teha? Miks?

## 7. Jalgade eest hoolitsen nii:



1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

## 8. Mida uut said teada enda eest hoolitsemisest?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 9. Lisaks. Juuksuri-, manikööri- ja pedikööri-salongi külastus.

Juuksuri- ja kosmeetikasalongi nimi .....

Lahtioleku aeg .....

Mis elukutsetega inimesed töötavad salongis? .....

.....

.....

Mitu inimest töötab salongis? .....

Missugused ruumid on salongis? .....

.....

.....

Elukutse	Tema tööks on ...
juuksur	
töövahendid	
nõuanded	
kosmeetik	
töövahendid	
nõuanded	

maniköörija	
töövahendid	
nõuanded	

## KORDAMINE

### Inimese välimus

**1. Täida tabel. Vali igasse tulpale sobivad riided ja jalanõud. Kirjuta.**

*teksapüksid, botased, triiksärk, suusamüts, dressipüksid, T-särk, kindad, kontsakingad, vest, kampsun, fliisist jakk, plätud, dressipluus, ülikond, kleit, nokamüts, vildid, lips, sandaalid, retuusid, sussid, kingad, seelik*

Mida kannad koolis?	Mida kannad kodus?	Mida kannad sporti tehes?	Mida kannad peol?



**2. Tuleta meelde, miks me peame enda eest hoolitsema.**

**3. Värv sobivad lausepooled ühte värvi.**

Kui inimese keha on puhas,	ja temaga ei taha keegi tegemist teha.
Pesemata inimene haiseb	on terve.
Kui inimene ennast ei pese	siis leiab ta endale kergesti sõpru.
Hoolitsetud inimene	hakkab ta haisema.

**4. Millised kehaosad võib sinu arvates pesemata ja hoolitsemata jätta?  
Põhjenda.**

.....

.....

.....

.....

# UIMASTID

## Uimastitega seotud mõisted

### 1. Loe.

**Uimastid on ained, mis mõjutavad inimese käitumist, maailma tajumist ja enesetunnet. Uimastid on ained, mida inimesed tarvitavad joobe saamiseks. Kõik uimastid on tervisele ohtlikud.**

Mõned uimastid (näiteks kofeiin, tubakas, alkohol ja ravimid) on seadusega lubatud. Suurem osa uimasteid on seadusega keelatud, sest need on tervisele väga ohtlikud. Neid nimetatakse **narkootikumideks**.

Kõik narkootikumid tekitavad **sõltuvust** ehk vastupandamatut soovi tarbida uimastit üha uuesti. Peale narkootikumi mõju kadumist tekib inimesel varem või hiljem vastupandamatu tung võtta seda uuesti. Sõltuvuses inimesel on ainet kogu aeg vaja. Kui sellisel inimesel jääb mingil põhjusel tavapärase kogus narkootikumi saamata, jääb ta justkui haigeks: tekivad **võõrutusnähud**.

Lisaks tervise rikkumisele tekitavad narkootikumid veel palju muud halba. Narkootikumide tarvitamine nõuab palju aega ja raha, seepärast hakkavad kannatama töö ja kool. Tekib hulgaliselt probleeme – täitmata kohustused, võlad, masendus, valetamine, sõbrad keeravad selja ja sekeldused politseiga. Paljud endised narkosõltlased on hiljem tunnistanud, et kahetsevad väga narkootikumidele raisatud aastaid.

### 2. Milliseid narkootilisi aineid sa tead? Arutle kaaslastega.

### 3. Kas sinul on olnud kokkupuuteid inimestega, kes on tarvitanud mõnda uimastit? Mõnda narkootikumi?

# Alkoholi mõju inimese organismile

## 1. Loe.

Eleriin ja Alar kiirustasid ujulasse. Ujula asub bussijaama kõrval. Alar pakkus, et nad võiksid bussijaama tagant otse minna. Siis saavad kiiremini kohale.

Maja taha jõudes paiskus Eleriinile ja Alarile ninna tugev alkoholi lõhn. Siis kuulsid nad karjumist. Lapsed piilusid nurga taha. Seal ukerdasid kaks noort meest. Mõlemal oli õllepudel käes. Üks mees tahtis oma kaaslast lüüa. Aga ta ei suutnud jalgadel seista ja kukkus lumme. Teine mees tuikus samuti ja karjus. Lapsed ei saanud aru, mida ta ütles. Mehe kõne oli väga segane.



Eleriin ehmus sellest, mida ta nägi. Alar sikutas tüdrukut käest ja nad jooksid ruttu ujulasse. Ujulas ohkasid nad kergendusega. Alar ütles: “Küll on hea, et meie seltskonnas alkoholi ei tarbita”. Eleriin lisas: “Jah, meil on muudki teha”.

## 2. Vasta küsimustele.

- Mida Eleriin ja Alar bussijaama taga kogesid? Mis lõhna tundsid? Mida kuulsid? Mida nägid?
- Kuidas käitusid purjus noormehed? Jooni tekstis kohad, mis väljendavad noormeeste ebasobivat käitumist.
- Mida sina arvad joobes inimestest? Põhjenda.
- Mida Eleriin võis oma viimase lausega mõelda?
- Kuidas sina oma sõpradega aega veedad?

### 3. Loe.

Tihti arvavad noorukid, et ühe õlle või siidri joomine ei mõjuta neid kuidagi. Tegelikult see nii ei ole. Noorukite kehakaal on tavaliselt väiksem kui täiskasvanutel. Seetõttu mõjub sama kogus alkoholi neile kiiremini ja tugevamalt. Noored jäävad kergemini purju ehk tekib joove.

#### **PEA MEELES!**

**Ka väikese koguse alkoholi joomine rikub lapse ja nooruki mõtlemist ja käitumist.**

### 4. Kuula õpetaja selgitust. Järjesta alkoholi ringkäik inimese kehas.

- Alkohol jõuab söögitoru kaudu makku.
- Inimene joob alkoholi.
- Vere kaudu jõuab alkohol kõikidesse elunditesse.
- Maost imendub alkohol verre.
- Suur osa alkoholist lõhustatakse maksas. Väike osa alkoholist väljub kehast uriini, higi ja hingehõhu kaudu.

**Mida nooremalt alkoholi joomisega alustada, seda suurem on oht alkoholisõltuvuse tekkeks.**

## 5. Loe. Alkoholi mõju inimese organismile.

Alkohol mõjutab kogu inimese keha, sest vere kaudu jõuab alkohol kõikidesse elunditesse.

Alkohol mõjutab väga tugevalt ja kiirelt **aju**. Aju ülesanne on kontrollida kogu keha tegevust. Alkoholi mõju all ei allu keha inimese tahtele. Näiteks on joobes olles raske sirgelt kõndida ja selgelt rääkida. Aju ülesanne on ka vastu võtta otsuseid, kuidas käituda. Joobes olles käitub inimene kontrollimatult ja ette-arvamatult.

Alkohol ärritab ka **magu**. Väike kogus alkoholi tekitab iiveldust. Suur kogus ajab inimese okslele.

**Maksa** ülesanne on kehast mürgid eemaldada. Alkohol on keha jaoks mürk. Seega lõhustavad maksa rakud alkoholi. Mida rohkem inimene alkoholi tarbib, seda rohkem tööd maks peab tegema. Pidev maksa koormamine tekitab maksahaigusi.

## 6. Milliseid elundeid alkohol kahjustab kõige enam? Leia vastus tekstist.

### PEA MEELES!

Alkohol on inimese organismile väga kahjulik.

Alkohol kahjustab eelkõige aju, magu ja maksa.

Ka väike kogus alkoholi muudab noore inimese käitumist ja mõtlemist.

## 7. Lisaks. Loe.

Koju jõudes oli Alaril ikka veel ärev tunne. Poiss otsustas internetist uurida, kuidas alkoholi tarbimine veel keha mõjutab. Isaga koos leidsid nad mitmeid lehekülgi, mis rääkisid alkoholi mõjust inimese käitumisele.

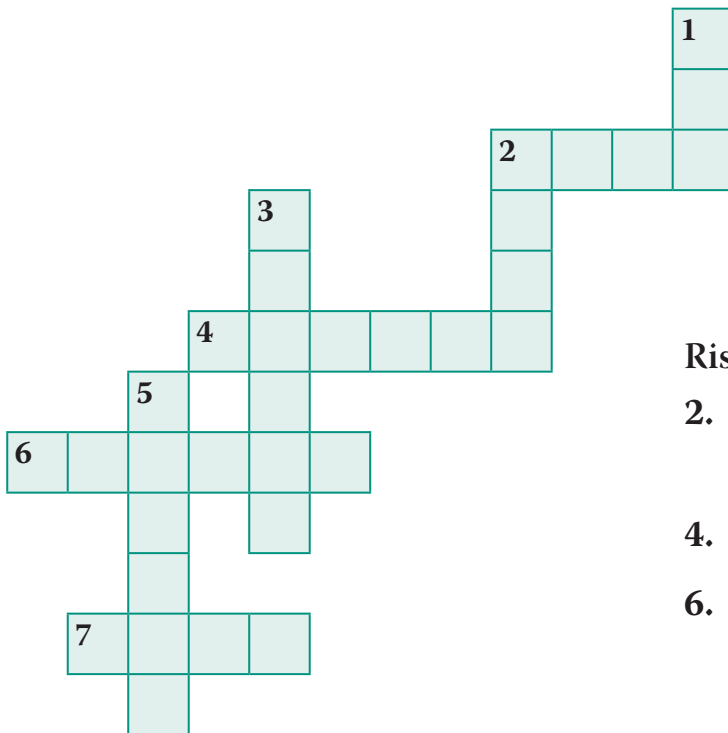
Head leheküljed on näiteks [www.narko.ee](http://www.narko.ee) ja [www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee).

- Mine lehele [www.alkoinfo.ee](http://www.alkoinfo.ee) → Mõjud → Alkohol ja noored

- Leia pealkiri *Mida alkohol organismiga teeb?*
- Täida tabel.

Alkohol mõjutab	Alkoholi mõju tagajärg
kasvu-hormoonide tootmist	
keha ei saa toidust kaltsiumi kätte	
	tekivad erektsiooni-häired
	tekivad menstruaatsiooni-häired

### 8. Lisaks. Lahenda ristsõna.



#### Risti

- Alkoholi joomine tekitab iiveldust.  
Millist keha elundit alkohol mõjutab?
- Purjus teise sõnaga on ... .
- Alkoholi tarvitanud inimene ei suuda sirgelt seista ega kõndida.  
Ta (*teeb mida?*) ... .
- Mille kaudu jõuab alkohol kõikidesse elunditesse?

#### Alla

- Seda elundit mõjutab alkohol kõige kiiremini. Elundi töö on häiritud.  
Inimene ei suuda selgelt mõelda.
- Selle elundi abil puhastab keha end mürkidest.
- Noor inimene teise sõnaga.
- Jook, mis on magusa maitsega, kuid on tegelikult alkohol.

## Tubaka mõju inimese organismile

Suitsetamine on salakaval tegevus. Kui natukene suitsu tõmmata, siis ei ole kahjulikku mõju veel selgelt tunda. Suitsus olevad ained mürgitavad keha seestpoolt.

### 1. Loe.

**Sigaretisuitsus on üle 4000 väga kahjuliku aine. Kolm kõige tuntumat on nikotiin, tõrv ja vingugaas.**

**Nikotiin** on võimas närvi-mürk, mis sisse hingates jõuab kopsude kaudu verre. Vere kaudu liigub mürk laiali kogu organismi. **Nikotiin kahjustab aju ja südant.** Aine mõjul tõmbuvad veresooned kokku ja veri ei pääse kehas liikuma. Selle tulemusena peab süda rohkem tööd tegema, et veri kehas liiguks. Nii väsib keha kiiresti. Nikotiin paneb inimese suitsu uuesti tahtma, tekib nikotiini-sõltuvus.

**Tõrv** on pruunikas aine, mis määrib suitsetaja hambad ja sõrmed kollaseks. **Tõrv** kuhjub kopsudesse ja **tekitab kopsuvähki.**

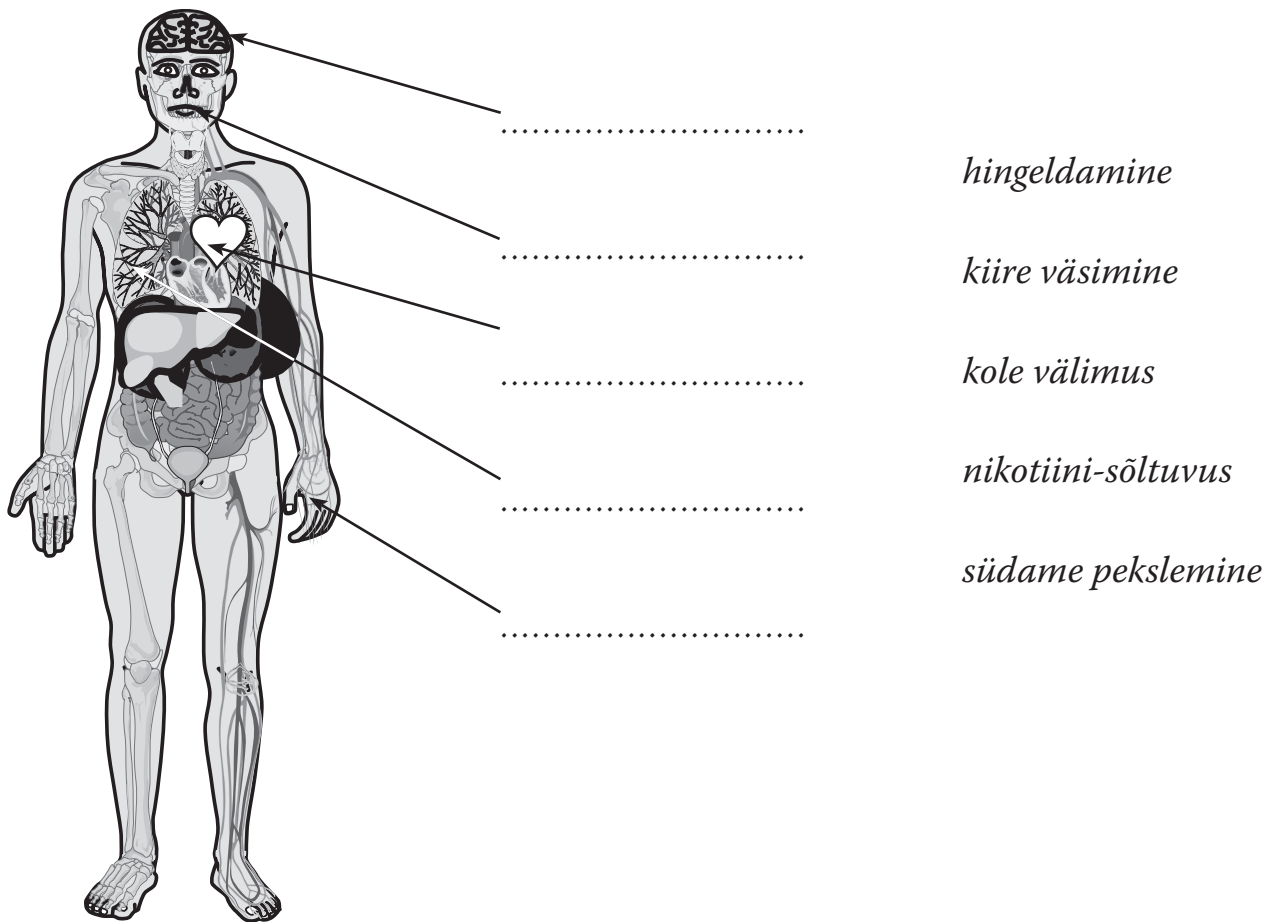
**Vingugaas** tekib sigareti põlemisel. See on värvitu ja lõhnatu, mida ei ole võimalik näha. Suitsetaja hingab seda sisse nagu oleks ta põlevas toas. **Vingugaas kahjustab kopsu ja hingamist.** Suitsetaja hingamiselundid on ärritunud, tekib pidev köha. Suitsetaja hakkab hingeldama, sest hapniku liikumine kehas on takistatud.

### **PEA MEELES!**

Suitsetamine rikub tervist vaikselt ja märkamatuks – kogu aeg!

Tervise-hädad tulevad välja siis, kui on juba hilja neid parandada.

## 2. Kirjuta, millist elundit suitsetamine mõjutab.



Joonis 14. Suitsetamise mõju inimese organismile.

- Mis on suitsetamise tagajärjed? Ühenda joonega elund ja tagajärg.

## 3. Loe.

Sigaretisuits ei kahjusta ainult suitsetajat, vaid ka ümbritsevaid inimesi. Kui inimene hingab sisse sigareti-suitsu, on tema tervis ohus. Eriti suures ohus on suitsetajate pereliikmed. Nemad peavad iga päev suitsu sees elama. Nende kohta öeldakse **passiivne suitsetaja**.

- Loe siltidelt (lõikeleht 2, lk 89), kuidas võib passiivne suitsetamine lapse tervist mõjutada.
- Kleebi lapse pildi juurde (lk 88) need sildid, mis räägivad passiivse suitsetamise ohtudest.





## LÕIKELEHT 2. Mida tekitab passiivne suitsetamine?

*Riided haisevad suitsu järele.*

*Laps muutub rõõmsameelseks.*

*Lapse keha võtab mürke (nikotiini ja tõrva) kiiremini endasse.*

*Riided lõhnavad piparmündi järele.*

*Lapsel tekivad pea-valud ja süda läheb pahaks.*

*Lapse silmad muutuvad pruuniks.*

*Laps õpib koolis väga hästi. Aju vajab nikotiini õppimiseks.*

*Lapse silmad hakkavad punetama. Silmad hakkavad vett jooksuma.*

*Laps ei suuda koolis hästi õppida, sest aju on kahjustatud.*

*Laps muutub ärevaks või kurvameelseks.*



4. Miks on parem mitte suitsetada? Vaata pilte ja selgita kaaslastele.



1.

Mittesuitsetaja suudab hästi sporti teha.



2.

Mittesuitsetaja suudab hästi õppida.



3.

Mittesuitsetajal jääb raha poes käimiseks.



4.

Mittesuitsetaja sõbrad on terved ja rõõmsad.

# Energiajoogid

## 1. Loe.

Kaie oli emaga poes. Karastusjookide letist möödudes poetas Kaie ostukärrusse ka ühe energiajoogi. Ema oli üllatunud ja küsis: “Miks sa seda osta tahad?” Kaie vaatas kavalalt emale otsa ja ütles: “Ma tahan ka proovida, mis see on. Olen kuulnud, et maitseb hästi, annab energiat ja on väga kasulik.”

Ema sai aru, et tüdrukul on huvi energiajookide mõju vastu. Ema vastas Kaiele: “Kuigi energiajoogid on karastusjookidega samal riiulil, ei ole need tegelikult lastele mõeldud.”

## 2. Vasta küsimustele.

- Mida Kaie tahtis poest osta?
- Mida oli Kaie energiajookide kohta kuulnud?
- Mis sinu arvates on energiajook?



**Energiajoogid on joogid, mis sisaldavad väga suures koguses aju ergutavaid aineid (näiteks kofeiin ja tauriin).**

### 3. Loe. Müüdid ja tegelikkus energiajookide kohta.

Müüt	Tegelikkus
Energiajoogid on noortele ohutud.	Energiajoogid põhjustavad lastel liigset erutuvust, südamepekslemist, unehäireid ja närvilisust.
Energiajoogid aitavad spordis paremaid tulemusi saavutada.	Energiajoogid sisaldavad palju suhkrut. Suhkur suurendab vedeliku-kadu organismist. See muudab energiajookide tarbimise sportimise ajal ohtlikuks.
Energiajook on limonaadist kasulik.	Energiajoogid sisaldavad suurel hulgal kofeiini ja teisi ergutavaid aineid. Nende ainete koosmõju on noortele ülitugev ja kahjulik.
Energiajook teeb tuju heaks.	Energiajook mõjutab noorte käitumist. See teeb noored ärevaks, närviliseks ja rahutuks.

### 4. Loe uuesti eelnev tekst läbi.

Jooni sinise pliiatsiga see, mida enne teadsid, aga on müüt.

Jooni punase pliiatsiga see, mida uut teada said energiajooigi tegeliku mõju kohta.

### 5. Arutle kaaslastega.

- Miks sinu arvates energiajoogid on karastujookidega ühe riiuli peal? Põhjenda.
- Kas sinu arvates peaksid energiajoogid olema karastusjookide või alkoholi-riiulil? Põhjenda.

- Kas ema peaks Kaiele energiajoogi ostma? Kirjuta 2 põhjendust.

.....

.....

.....

.....

## KORDAMINE

### Uimastid

#### 1. Murra kood.

- Leia iga tähe juurde sobiv number.

A = 2	B = 1	C = 4	D = 3	E = 6	F = 5	G = 8
H = 7	I = 10	J = 9	K = 12	L = 11	M = 14	N = 13
O = .....	P = .....	R = .....	S = .....	T = .....	U = .....	V = .....
Õ = .....	Ä = .....	Ö = .....	Ü = .....			

- Täida lünktekst.

1. Uimastid mõjutavad inimese käitumist,  $\frac{14}{14} \frac{21}{21} \frac{20}{20} \frac{11}{11} \frac{6}{6} \frac{14}{14} \frac{10}{10} \frac{17}{17} \frac{20}{20}$  ja enesetunnet.

2. Enamus noori  $\frac{6}{6} \frac{10}{10} \frac{20}{20} \frac{2}{2} \frac{18}{18} \frac{22}{22} \frac{10}{10} \frac{20}{20} \frac{2}{2}$  uimasteid.

3. Hea  $\frac{17}{17} \frac{21}{21} \frac{1}{1} \frac{6}{6} \frac{18}{18}$  ei palu sul alkoholi tarbida.
4. Ka  $\frac{22}{22} \frac{24}{24} \frac{10}{10} \frac{12}{12} \frac{6}{6} \frac{17}{17} \frac{6}{6}$  koguse alkoholi rikub lapse mõtlemist ja käitumist.
5. Suitsetamine on  $\frac{17}{17} \frac{2}{2} \frac{11}{11} \frac{2}{2} \frac{12}{12} \frac{2}{2} \frac{22}{22} \frac{2}{2} \frac{11}{11}$  vaenlane.
6.  $\frac{6}{6} \frac{13}{13} \frac{6}{6} \frac{18}{18} \frac{8}{8} \frac{10}{10} \frac{2}{2} \frac{9}{9} \frac{16}{16} \frac{16}{16} \frac{12}{12}$  teeb noore inimese närviliseks.





Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



Hariduslike erivajadustega  
õpilaste õppevara arendamine



ISBN 978-9949-487-95-0



9 789949 487950