

Reet Alevi, Kaili Kepler

# Tervise võti

**5. klassi inimeseõpetuse töövihik**



Haridus- ja teadusministeerium kinnitab: töövihik vastab riiklikule õppekavale.

Retsenseerinud Maimu Valdmann ja Lemme Randma  
Kaas ja makett: Endla Toots. Kaanel on kasutatud Kaido Haageni fotot (Focus)  
Toimetaja Maret Kangur  
Küljendaja Gädvi Tammann

3., ümbertöötatud trükk  
Tallinn, 2005

© Kaili Kepler, Reet Alevi 2005  
© Kirjastus Koolibri, 2005

Kõik õigused on kaitstud. Ilma autoriõiguse omaniku eelneva kirjaliku nõusolekuta pole lubatud ühtki selle töövihiku osa paljundada ei elektroonilisel, mehaanilisel ega muul viisil.

Postiaadress: AS Koolibri, pk 223, 10503  
Asukoht: Lehola 8 / Hiiu 38, Tallinn  
[www.koolibri.ee](http://www.koolibri.ee)

## **TERE, SÕBER!**

Sinu areng on Sulle nagu põnev teekond. See tähendab igal sammul kokkupuudet millegi uuega, üha uute võimaluste teket ja mitmesuguste aarete avastamist. Jäta endale aega iseennast tundma õppida ja leia sellest rõõmu. Nooruses loome põhja kõigele, mida peame elus tähtsaks. Oma eluplaanide teostamiseks on aga oluline, et oskaksime endast ja teistest lugu pidada ja suudaksime vastutada oma tervise eest.

Käesoleva töövihiku ülesannete ja harjutuste täitmine annab Sulle võimaluse süveneda enda arengu ja tervise probleemidesse. Nende tundmisel mõistad paremini, miks on vaja oma tervist hoida ja kuidas seda teha. Jõudu ja rõõmsat meelt Sulle!

*Autorid*

**Sinu terviseleakas** on palju tervise teemasid. Vali nende hulgast viis teemat, mis tunduvad sulle kõige huvitavamad.

SÕPRUS JA ARMASTUS

ÕPPIMISKOHT

ALKOHOL

ENESEHINNANG

LIIKUMISVAEGUS

TUBAKAS

UIMASTID

TERVISLIK TOITUMINE

OTSUSTAMINE

ESMAABI

PÄEVAKAVA

VÄSIMUS JA PUHKUS

KEHALINE AKTIIVSUS

MURDEIGA

ELUKESKKOND JA TERVIS

TERVISLIK ELUVIIS



HUVITAVAD TEEMAD

---

---

---

---

---

Miks on need teemad huvitavad?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mida sooviksid nende kohta teada?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Nüüd võta terviseleakast 2–3 sellist teemat, mida sa kohe ei valinud. Kirjuta need teemad siia.

---

---

---

Mõttele, milliseid sind huvitavaid küsimusi saaks nende teemade puhul arutada. Kirjuta need küsimused siia.

---

---

---

---

---

---

---

---

# I. TERVIS

1. Kõnekäänd ütleb hea tervisega inimese kohta TERVE KUI PURIKAS. Mida mõtled sina tervisest? Mida tunned, kui oled terve? Miks on sinule tähtis olla TERVE KUI PURIKAS? Kirjuta siia oma esialgsed mõtted, mis pähe tulevad.

---

---

---

---

---

---

---


---

Mida tähendab tervis sinu arvates su vanematele? \_\_\_\_\_

---

---

2. Allpool on väidete ees tervisevõtmed. Tee ring ümber nende tervisevõtmete, millele järgnev väide on sinu arvates ÕIGE. Kui oskad, siis põhjenda, miks sa nii arvad.

 Tervis võimaldab inimestel oma elukeskkonnas toime tulla. \_\_\_\_\_


---

 Tervis ei lase tunda end vaimselt hästi. \_\_\_\_\_

---

 Tervis võimaldab tunda end kehaliselt hästi. \_\_\_\_\_

---

 Terve inimene tuleb oma ülesannetega halvasti toime. \_\_\_\_\_

---

 Tugev tervis võimaldab hästi õppida, töötada ja puhata. \_\_\_\_\_

---

3. Tee ring ümber nende tervisevõtmete, millele järgnev väide on sinu arvates VALE. Kui oskad, siis põhjenda, miks sa nii arvad.

🔑 Haige väsib kiiresti. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

🔑 Täiesti terveid inimesi on vähe. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

🔑 Tervise seisundit hindab õpetaja. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

🔑 Oluline on arvestada inimese enesetunnet. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

🔑 Enesetunne võib olla petlik. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

🔑 Noorte tervis sõltub eeskätt kooliarstist. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Tõmba joon alla nendele teguritele, millest su tervis sinu arvates sõltub. Täienda nimekirja.

Elukeskkonna puhtus

Õed ja/või vennad

Organismi pärilikud omadused

Sugulased

Arstiabi

Toit

Teadmised

Kehaline tegevus

Sina ise

Keha puhtus

Kool

Puhkus

Vanemad

Suhtlemine

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Tõmba ring ümber nendele tegevustele, mida soovid teha tervise heaks. Täienda nimekirja.

Sportimine

Matkamine

Televiisori vaatamine

Jalgrattaga sõitmine

Reisimine

Ujumine

Tülitsemine

Suusatamine

Kommide söömine

Õues jalutamine

Magamine

Arvutis surfamine

Sõpradega koos olemine

---

---

---

---

---

6. Tee ring ümber nende tervisevõtmete, millele järgnev väide on sinu arvates VALE. Kui oskad, siis põhjenda, miks sa nii arvad.



Vaimne tervis sõltub mõtlemisest ja tahtest. \_\_\_\_\_

---

---



Endast heal arvamusel olev inimene meeldib iseendale alati. \_\_\_\_\_

---

---



Peeqlist nähakse oma sisemist mina. \_\_\_\_\_

---

---



Endast halvasti mõtlevatel inimestel puudub lugupidamine enda vastu.

---

---



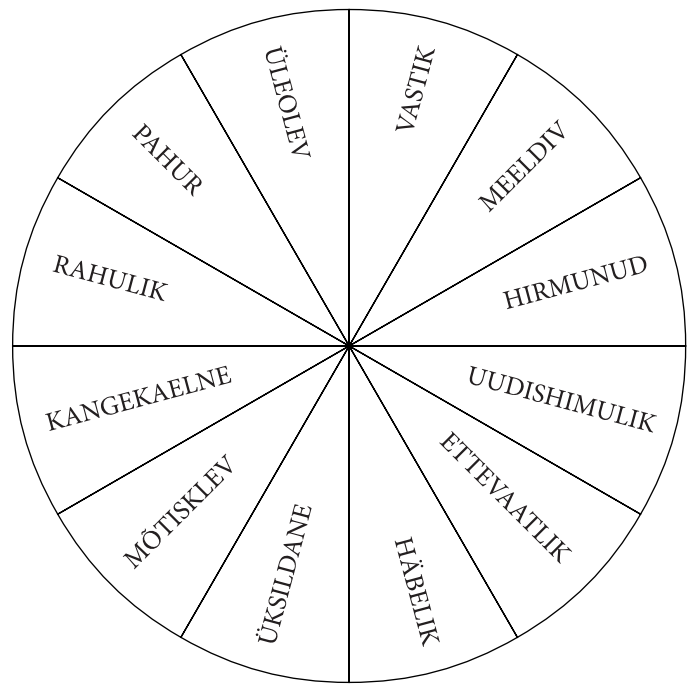
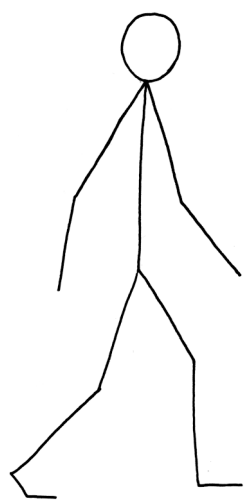
🔑 Tunded mõjutavad inimese käitumist väga vähe. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

🔑 Tunded ilmnevad näo ja keha väljendusliigutustes. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

🔑 Tugev ja kestev või sageli korduv tunne võib avalduda stressina. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

🔑 Positiivselt mõtelda tähendab tunda vähem muret ja rohkem rõõmu. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Milline sa oled, kui oled terve? Vali ringist need tunnused, mis iseloomustavad sind hea tervise korral. Tõmba nende juurest nool kriipsujukuni.



**8.** Mida sa teed, kui sul on hea tuju? Vali järgmiste võimaluste hulgast sobivad ja tee vastavatele kastidele ring ümber. Kui oskad, siis põhjenda, miks valisid just need võimalused.

Olen abivalmis ja sõbralik. \_\_\_\_\_

---

---

Laulan. \_\_\_\_\_

---

---

Tantsin. \_\_\_\_\_

---

---

Jätan tülitsemise ja mossitamise. \_\_\_\_\_

---

---

Tegelen oma huvialadega. \_\_\_\_\_

---

---

Kutsun sõbrad külla. \_\_\_\_\_

---

---

(Midagi muud? Pane see kirja.) \_\_\_\_\_

---

---

## II. TERVISLIK ELUVIIS

9. Missugune on sinu arvates tervislik eluviis? Mida need inimesed teevad, kes elavad tervislikult? Kirjuta siia kriipsujuku juurde tervisliku eluviisiga inimese ühe päeva tegevusi.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

10. Kujuta ette, et lõng on täiesti sassis ja puntras igasuguste eluviisi-probleemide pärast. Haruta ta sõlmedest ehk teisiti öeldes probleemidest lahti. Pane siia kirja nii palju sinu enda ja su perega seotud eluviisi-probleeme, kui meelde tuleb.

Probleemid, mis teevad muret sulle endale \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Probleemid, mis teevad muret täiskasvanutele \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mõtle!**

Kuhu sa paigutaksid ennast, oma õdesid-vendi, vanemaid, sõpru?

- 1 – väga tervislik eluviis
- 2 – üsna tervislik eluviis
- 3 – ei tervislik ega ebatervislik eluviis
- 4 – üsna ebatervislik eluviis
- 5 – väga ebatervislik eluviis

1	2	3	4	5
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

**11.** Probleemid, mured vajavad lahendamist. Kellele saad sina oma muresid usaldada? Pane siia kirja need inimesed, keda usaldad ja kellelt loodad abi saada.

---

---

---

---

## KEHA PUHTUS

**12.** Tee kasti punkt enda arvates õigete ja kriips valede väidete ette. Kui oskad, siis põhjenda, miks sa nii arvad.

Nahk kaitseb keha vigastuste, keemiliste ainete ja pisikute eest. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tervest, vigastamata nahast ei pääse pisikud läbi. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Välise ilu eelduseks ei ole enesetunne. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Välise meeldivuse eeldus on puhtus. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**13.** Kirjuta siia lühike luuletus puhtuse kohta.

## HAMMASTE HOOLDAMINE

**14.** Tee kasti punkt enda arvates õigete ja kriips valede väidete ette. Kui oskad, siis põhjenda, miks sa nii arvad.

Suu hooldamisel tuleb pearõhk panna hammaste puhastamisele. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hambaid pestakse üks kord nädalas. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hammaste korralikuks puhastamiseks kulub vähemalt tund. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Pärast õhtust hammaste pesemist on kasulik midagi näksida. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 15. Ülesanne õpetaja valikul (lahendada kas 1. või 2.)

### 1. Täida lüngad.

Esimesena kasvavad lastele \_\_\_\_\_ hambad, mis asenduvad koolieas \_\_\_\_\_ hammastega. Täiskasvanud inimesel on kuni \_\_\_ hammast ja neil on 4 eri nimetust: \_\_\_\_\_ hambad, \_\_\_\_\_ hambad, \_\_\_\_\_ hambad ja \_\_\_\_\_ hambad.

Hammaste ülesanne on toidu \_\_\_\_\_ ja \_\_\_\_\_ .

Hammaste ehitus on ühesugune: igemest ulatub välja \_\_\_\_\_ , mida katab \_\_\_\_\_ ehk \_\_\_\_\_ . Hammas kinnitub lõualuusse \_\_\_\_\_ . Hambaõõnes on \_\_\_\_\_ ja \_\_\_\_\_ .

Laste kõige sagedasem hambahaigus on \_\_\_\_\_ ehk \_\_\_\_\_ . Selle haiguse vältimiseks tuleb hoiduda \_\_\_\_\_ söömisest, hammastega ei tohi \_\_\_\_\_ purustada ega naelu või \_\_\_\_\_ hoida. Hambaid tuleb pesta \_\_\_ korda päevas vähemalt \_\_\_ minutit hambaharja ja \_\_\_\_\_ . Vähemalt korra aastas peab külastama \_\_\_\_\_ .

### 2. Vasta küsimustele.

1. Millises vanuses tulevad inimesele esimesed hambad? \_\_\_\_\_

2. Mitu piimahammast on inimesel? \_\_\_\_\_

3. Kuidas nimetatakse laste hammastevahetust? \_\_\_\_\_

4. Millised hambad vahetuvad kõigepealt? \_\_\_\_\_

5. Mitu jäävhammast on inimesel? \_\_\_\_\_

6. Mis põhjustab hammaste haigestumist? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

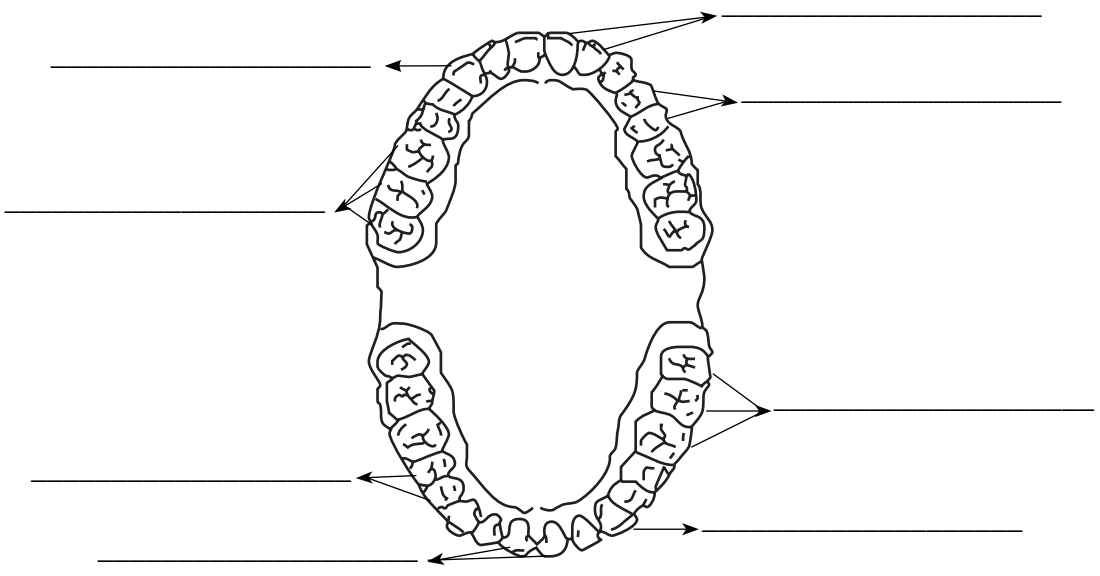
7. Milline hambahaigus on maailmas kõige levinum? \_\_\_\_\_

8. Kuidas saab seda haigust vältida? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**16.** Märki joonisele jäävhammaste liigid.



**17.** Märki joonisele hamba osad (*kroon, juur, email, dentiin, hambaõõs, ige*).

