

HELI ISRAEL

INIMESEÕPETUSE TÖÖRAAMAT

III kooliastmele
I osa

TEISMEEAST NII- JA NAAPIDI

-  - individuaalne kirjalik ülesanne
-  - suuline arutelu
-  - loovülesanne
-  - paaristöö
-  - rühmatöö
-  - õpetaja juhendamisel
-  - lisaülesanne

Väljaandja kinnitab õpiku vastavust põhikooli riiklikule õppekavale ning haridus- ja teadusministeeriumi poolt õppekirjandusele kehtestatud nõuetele.

Heli Israel

„Teismeeast nii- ja naapidi“

Inimeseõpetuse tööraamat III kooliastmele, I osa

Retsenseerinud Ülle Säälilik ja Riina Meidla

Toimetanud Maret Einmann

Keeletoimetanud ja korrektuuri lugenud Piret Põldver

Kujundanud Inga Joala

Illustratsioonid Sofia Bristol, Shutterstock

Trükk: Printon

ISBN 978-9916-663-44-8

Autoriõigus Maurus Kirjastus OÜ, 2022

Kirjastus Maurus

Tartu mnt 74, 10144 Tallinn

Telefon +372 5919 6117

www.kirjastusmaurus.ee

tellimine@kirjastusmaurus.ee

Mauruse

digiõppevara leiad

TaskuTargast.



taskutark.ee

Kõik õigused käesolevale väljaandele on kaitstud. Ilma autoriõiguse omaniku kirjaliku loata pole lubatud ühtki selle väljaande osa paljundada ei elektrooniliselt, mehaaniliselt ega muul viisil. Kirjastus on püüdnud ühendust saada kõigi tekstide autorite või nende volitatud esindajatega. Palume neil, kellega pole ühendust saanud, pöörduda kirjastuse Maurus poole.

SISUKORD

1. PEATÜKK. MURDEIGA - OLULISTE MUUTUSTE PERIOOD INIMESE ELUS	4
2. PEATÜKK. TEISMELINE ISEENDA JA OMA ELU KUJUNDAJANA	26
3. PEATÜKK. TEISMELISED ÜHESKOOS	64
4. PEATÜKK. TEISMELINE, TURVALISUS JA RISKID	96
5. PEATÜKK. TEISMELISTE SUHTED	132
KOKKUVÖTE	154

HEA 7. KLASSI ÕPILANE!

Oled jõudnud väga põnevasse, aga ka keerulisse vanusesse. Oled teismeline. Teismeiga on üleminekuaeg lapsepõlvest täiskasvanute maailma. Suureks saada on ühelt poolt tore, teisalt on see ka keeruline. Mõned asjad on suureks saamise juures meeldivad, näiteks rohkem õigusi. Ja teised on jällegi tüütumad, näiteks tekib juurde kohustusi ja vastutust. Üks on kindel: mitte keegi peale sinu ei saa sind enam kasvatada ega muuta. Sõbrad, vanemad ja õpetajad võivad küll sinu otsuseid mõjutada, aga otsustad ikka sina ise.

Tööraamatus tegutsevad juba varasematest klassidest tuttavad Keit, Karol ja nende klassikaaslased. Nende abil saavad paljud tähtsad küsimused selgeks arutatud: kuidas mõista ennast ja teisi, säilitada häid suhteid, teha asjalikke otsuseid ja jääda endale kindlaks. Võib selguda, et suureks saamine polegi nii keeruline.

Head enese arendamist!

Tööraamatu autor Heli Israel

1. PEATÜKK. MURDEIGA - OLULISTE MUUTUSTE PERIOOD INIMESE ELUS

Selles peatükis tutvume inimese elukaarega ning uurime, millised muutused toimuvad lapsega murdeeaas.

Kui õpilased pärast suve jälle esimesse tundi kogunesid, oli mõnda klassikaaslast raske äraagi tunda. Kes oli palju pikem kui kevadel, kes ümaram, kes muutnud juuksevärvi või stiili. Õpetaja ütles, et nad on murdeeaalised ehk teismelised. Ta oli isegi kurb, et tema väikesed poisid-tüdrukud on suureks kasvanud.

Millist vanust nimetatakse murdeeaaks? Miks?

Murdeea kohta öeldakse ka teismeiga. Millest see nimetus võiks tulla?

Milliseid nimetusi veel teievanuste kohta kasutatakse?

5



1. TEISMEIGA

Keit arvab, et teismeiga on lahe, saab igasuguseid asju teha ja vanemad ei pea teda enam titeks. Karoli meelest on murdeiga nõme: ilmunud on vistrikud, välimus on veider.

Mida sina arvad? Mõtle murdeeaga kaasnevatele headele ja mitte nii meeldivatele külgedele ning lõpeta laused.



Teismeiga on tore, sest

Teismeiga ei ole tore, sest

Tee ettepanekuid, kuidas nende muutustega toime tulla.



MIS ON INIMESEÕPETUS?

Teadused, mis uurivad inimest, on näiteks anatoomia*, antropoloogia*, psühholoogia* ja sotsioloogia*. Inimeseõpetus on nende kõigiga seotud. 7. klassi inimeseõpetuse tundides uurime seda, mis seostub murdeeaga, nii selle füüsilises, vaimses kui ka sotsiaalses tähenduses. Õeldakse, et heal lapsel mitu nime. Nii nimetatakse murdeiga ka teismelise- või teismeeaks, puberteediks, murdealist mürsikuks. Selgitame välja, miks.

**Uri, millega need teadused tegelevad.*

2. MÕISTED

Enne kui tutvume teismeea tähtsuse ja muutustega, uurime mõisteid. **Koosta järgnevate mõistete kohta ideekaardid: kirjuta iga mõiste ümber märksõnu, mis selgitavad selle tähendust. Kasuta oma teadmisi, internetti ja/või teatmekirjandust. Ülesannet võib teha üksi, rühmas või kogu klassiga.**

KÕR

KASVAMINE

KÜPSEMINE

ARENEMINE, ARENG

Kirjuta märksõnade abil mõistetele definitsioonid ehk selgitused.

K

Kasvamine on

Küpsemine on

Arenemine on

Mis mõjutab lapse kasvamist? Tuleta meelde eelmistel aastatel õpitut ja too näiteid.

K

Too näiteid inimese arengu- ja taandarenguprotsesside kohta.

K

Üks arengu osa on **küpsemine**. See toimub justkui iseenesest. Küpsemise tempo ja selle, kuidas see täpselt toimub, määrab pärilik informatsioon - geenid. **Too küpsemise kohta näiteid.**

K

Arengu kohta kasutatakse ka mõisteid „evolutsioon“ ja „progress“. Inimese areng on protsess, mis algab munaraku viljastamisega seemneraku poolt ning lõpeb surmaga. Muutused toimuvad keha talitluses, psüühikas ja/või käitumises. Neid saab märgata aja jooksul. Arengu üks olulisemaid külgi on uute oskuste omandamine. Uued oskused aitavad toime tulla erinevate olukordadega. Osa sellistest arengulistest muutustest toimub justkui iseenesest ning on seotud kindlate vanuseperioodidega. Seda nimetatakse **küpsemiseks**. Näiteks õpivad väikelapsed kõndima ja rääkima, koolieelikud on võimelised õppima lugema, murdeeliste keha muutub täiskasvanulikuks ning nad saavad suguküpseks - võimeliseks saada järglasi.

Ka õppimine on areng. Õppides omandab inimene uusi kogemusi, mis omakorda tekitavad küllaltki püsivaid muutusi nii mõtlemises, käitumises kui ka iseloomus.

Inimese areng on **universaalne**. See tähendab, et iga inimene läbib samad arenguetapid. Iga täiskasvanu on kunagi olnud imik ja murdeeline. Samas on iga inimese areng individuaalne ehk **uni-kaalne**: igaüks areneb omas tempos ja omamoodi. Arenguprotsessi osa on ka taandareng, näiteks mälu halvenemine vanemas eas.

Arengut mõjutavad pärilikkus, keskkond ja inimene ise. **Arengukriisideks** nimetatakse perioode, kui senised käitumisviisid ei toimi enam, kuid uusi pole veel kujunenud. Sellisteks perioodideks on näiteks koolimine, murdeiga 11. ja 16. eluaasta vahel, laste sünd, laste lahkumine kodust, pensionile jäämine. Kriisi ületamise käigus omandab inimene uued, sobivamad mõtlemis- ja käitumismudelid. Kõige suuremad arengulised muutused toimuvad lapse- ja teismeeas.

3. KASVAMINE JA ARENEMINE

Kasvamine või areng? Tõmba kasvamist iseloomustavatele muutustele alla üks ning arengut iseloomustavatele muutustele kaks joont.

kehakaalu suurenemine, tahte kujundamine,
iseloomu kasvatamine, pikemaks kasvamine,
teadmiste omandamine, lihasmassi suurenemine,
suguline küpsemine, suhete muutumine teismeeas,
mõtlemise muutumine, lugema õppimine,
vöö ümbermõõdu suurenemine

Mille poolest kasvamine ja arenemine sarnanevad/erinevad?
Kas täiskasvanu ka kasvab?

4. MINU MUUTUSED

Tähista muutused, mida oled viimase poole aasta jooksul enda juures märganud. Lisa muutusi, mida oled sel perioodil kogenud, aga loendis pole märgitud.

☐ kasvanud pikemaks ☐ võtnud kaalus juurde ☐ saanud uusi teadmisi
☐ suguelundid on suurenenud ☐ kehakuju on muutunud ☐ suhted kaaslastega
on teistsugused kui enne ☐ ägestun kergemini, solvun kiiremini ☐ olen õppinud
enda meeleolusid kontrollima ☐ olen hakanud rohkem asjade üle järele mõtlema
ja pöörama rohkem tähelepanu teistele

Inimese elukäiku sünnist surmani nimetatakse **elukaareks**. Vastavalt arengulistele ülesannetele jagatakse elukaar etappideks. Muutused inimese elukaares on kõige kiiremad ja ulatuslikumad elu algusosas, eriti just lapse- ja murdeeaas.

Kuigi elukaare mõiste tähistab eluteed sünnist surmani, algab inimese areng siiski munaraku viljastumisest. Vaatleme elukaare etappe alates sünnist.

1. **imikuiga** (esimene eluaasta),
2. **maimiku-** ehk **mudilase-** ehk **väikelapseiga** (1.-3. eluaasta),
3. **koolieelikuiga** (3.-6./7. eluaasta),
4. **kainiku-** ehk **noorem kooliiga** (6./7.-11./12. eluaasta),
5. **murdeiga** (11./12.-16. eluaasta),
6. **noorukiiga** (16.-20./22. eluaasta),
7. **noorem täiskasvanuiga** ehk **varane küpsus** (20./22.-35. eluaasta),
8. **keskmine täiskasvanuiga** ehk **küpsus** (35.-65. eluaasta),
9. **hiline täiskasvanuiga** ehk **elatanu** (alates 65. eluaastast),
10. vahel eristatakse veel **vanuriiga** alates 75. eluaastast.

Igal elukaare etapil on omad arengulised ülesanded. Nii õpib imik lähedasi hääle ja näo järgi ära tundma, väikelaps kõndima ja iseseisvalt riietuma, mudilane rollimänge mängima, koolieelik teistega koos toimetama, noorem koolilaps lugema ja arvutama. Murdeeaas toimuvad kiired kehalised muutused, noorukieas pöördub tähelepanu enda tulevikule, noorem täiskasvanu loob karjääri ja enamasti ka perekonna. Keskmises täiskasvanueas keskendutakse töö- ja pereelule, hilisemas eas aga tuleb leida endale uued väljakutsed, et elurõõmu säilitada.

5. INIMESE ELUKAAR

K

A Järgnev tekst kirjeldab elukaare erinevaid etappe nooremast vanimani, kuid lõigud on vales järjekorras. Pane need õigesse järjekorda, kirjutades joonele järjekorranumber.

_____ Esimese eluaasta jooksul harjub inimene maailmaga. Areng on selles vanuses väga kiire. On oluline, et lapsega tegeleksid samad inimesed, nii õpib ta usaldama. Esimese eluaasta lõpuks suudavad paljud seista või kõndida, öelda üksikuid sõnu, tunda ära lähedasi. Kui laps kogeb usaldust, tema vajadused toidu, puhtuse ja helluse järele on täidetud, siis annab see talle hea stardi järgmisteks etappideks. Kui laps ei õpi inimesi usaldama, võib tema areng aeglustuda või takerduda.

_____ Selle perioodi lõpuks laps räägib lausetega, sööb ja riietub iseseisvalt, kuigi vajab veel paljus täiskasvanu abi. Eriti kiire on vaimne ja motoorne areng. Laps hakkab tegutsema iseseisvamalt, seltsima teiste lastega ning õpib, kuidas oma tahtmist saada. On väga oluline anda lapsele võimalus oma oskuste raames ise tegutseda. Mõnikord nimetatakse perioodi ka jonniperioodiks. Jonni kaudu õpib laps end lõpuks valitsema. Jonn näitab, et laps on veel ebaküps ega oska oma soove teisiti väljendada.

_____ Laps alustab kooliteed, millega kaasnevad kohustused ja sihiteadlik õppimine. Ta õpib lugema, kirjutama ja arvutama. Sõbrad muutuvad üha olulisemaks, lapsel on vajadus kuuluda eakaaslaste gruppi. Selles vanuses lapsed pingutavad eriti, et saavutada häid tulemusi. Selleks, et lapsel kujuneks hea enesehinnang, on oluline, et ta saaks toetavat tagasisidet. Kui lapse tegevused õnnestuvad, siis arenevad kohusetunne ja töökus. Kui laps ei ole edukas, siis võib kujuneda negatiivne suhtumine õppetöösse ja kohustustesse.

_____ Selle perioodi ja murdeea vaheline piir on hägune, see sõltub iga noore isiklikust arengutempest. Jätkub füüsiline areng. See on oluline iseenda leidmise aeg. Areneb iseseisvus ning väheneb sõltuvus vanematest. Õpitakse käituma täiskasvanulikult. Kogetakse esimesi lähedussuhteid väljaspool peret. Noorel tuleb langetada olulisi otsuseid, näiteks mida õppima minna, kus oma elu veeta, kellega elu siduda.

_____ See periood tähistab lapsepõlve lõpu algust. Toimuvad kiired füüsilised muutused, millega kaasneb emotsioonide kiire vaheldumine. Mürsik märkab, et täiskasvanud polegi ideaalsed, vaid neilgi on omad probleemid. Muutuvad suhted täiskasvanute ja sõpradega. Areneb eneseteadvus, muutub suhtumine endasse ja teistesse. Keskseks saavad küsimused enda kohta: kes ma olen, mida tahan teha, kuhu jõuda? Noor õpib ise otsustama, vastutama oma sõnade ja tegude eest. Perioodi lõpuks loetakse suguküpsuse saabumist, seega võib mõni noor liikuda järgmisse etappi 14-aastasena, mõni aga 16-aastasena.

_____ Tema lapsed hakkavad suureks saama. Seetõttu leiab inimene karjääri kõrvalt uuesti aega hobide jaoks. Inimene on oma vaimsete võimete tipus. Edu ja õnnestumised tekitavad suurt rahulolu. Ebaedu, töö kaotus või piiratud suhtlemisvõimalused tekitavad üksindust ja tunnet, et mind pole kellelegi vaja.

_____ Inimese jõud väheneb, mälu ja nägemine halvenevad, uute oskuste omandamine muutub aeganõudvaks ja keerulisemaks. Perioodi alguseks peetakse tinglikult pensioniea algust. Ajaga hakkab inimene teistest rohkem sõltuma. Samas saab sel perioodil uuesti tegeleda hobidega, võimalusel reisida ja tunda elust rõõmu.

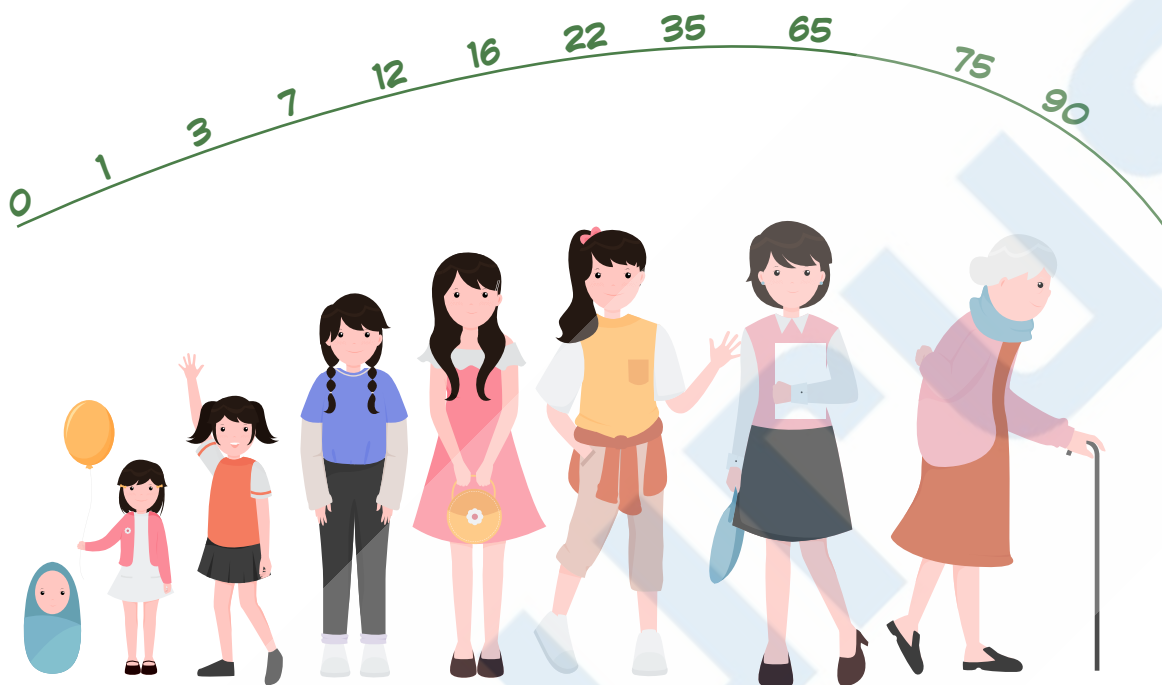
_____ See on iseseisva elu algus. Noor on omandanud hariduse ja läheb tööle. Just sel perioodil kolib suurem osa inimesi vanematekodust välja ja loob oma perekonna. Sellel perioodil pannakse paika karjäär ja elu sisu. Vaimsed ja füüsilised võimed saavutavad oma kõrgeima taseme.

_____ Selles vanuses hakkab laps suhtlema ka teistega peale perekonna. Perioodi nimetatakse vahel ka mängueaks. Mängu kaudu õpib laps eluks vajalikke oskusi. Arenevad tahe, fantaasia ja iseloomuomadused. Laps õpib tundma lubatu ja keelatu piire. Ta soovib ise otsustada ja oma tahtmist mööda toimetada. Kui lapsele antakse võimalus ise tegutseda, katsetada ja ka eksida, siis julgeb ta seda ka edaspidi; kui mitte, siis võib lapses kujuneda ebakindlus.

_____ Selle perioodi algul on inimesed enamasti veel väga tegusad, saavad enesega hästi hakkama, reisivad, tegelevad hobidega. Mõnel aga on tervis kehvapoolne, ta vajab lähedaste abi ning püsib kodusena. Inimese elukaar liigub lõpu poole. Mida vanemaks inimene saab, seda rohkem ta vajab abi. Samas aitavad eakate kogemused, oskused ja mälestused hoida põlvkondadevahelist sidet.

B Elukaarel on toodud vanused. Kirjuta iga vanuse juurde etapi nimetus.

K



C Igas eluperioodis on inimesel arenguülesanded, mille täitmise/ saavutamise kaudu tema areng toimub. Loe uuesti infokaste lk 10-11. Millised on erinevate perioodide ülesanded? Jooni need tekstis alla ja kirjuta murde- ning noorukiea ülesanded siia.

KÕ

Arutage, millised tegevused aitavad murde- ja noorukieas ette tulevaid keerukusi ületada.

SÕ

Arutlege klassis koos õpetajaga. Millal saab inimene täiskasvanuks? Mis eristab täiskasvanut teismelisest?

S

6. MINU ELUKAAR

A Kirjuta nimekiri oma elus toimunud sündmustest. Too välja nii häid kui ka halbu, kokku 10-12 sündmust. Seejärel joonista oma senine elurada ja kanna valitud sündmused joonisele toimumise järjekorras. Alusta sünniga, aga ära loe seda 10 sündmuse hulka. Lõpeta praeguse ajaga. Illustreeri.



PANE TÄHELE! Sündmus on näiteks mõni põnev reis, kolimine, aga ka luumurd vm. Kõndima ja rääkima õppimine on arenguetapi arengulised ülesanded, mitte sündmused.

B Jutusta nende sündmuste järgi oma elulugu.



C Unista veidi. Kuidas võiks sinu elukaar edasi kulgeda? Mida tahaksid elus saavutada, kuhu jõuda, millega tegeleda? Joonista sellest paberile pilt või kirjuta lugu.

7. MURDEEA MUUTUSED

Loe teksti. Jooni alla muutused, mida oled enese juures märganud.



Murdeiga ehk **puberteet** on elukaares väga oluline etapp, mille käigus ei muutu üksnes keha, vaid ka inimese olemus. Murdeiga algab 10. ja 15. eluaasta vahel. Just murde- ja noorukiea jooksul saab lapsest täiskasvanu mitte üksnes füüsiliselt ja suguliselt, vaid ka emotsionaalselt ja sotsiaalselt. See tähendab, et ta õpib toime tulema iseenda ja oma suhetega ega sõltu enam nii palju vanematest.

Enne täiskasvanuks saamist läbib noor arenguperioodi, mida nimetatakse ka **segaduste ajaks**. Füüsilised, vaimsed, psühholoogilised muutused on nii kiired, et vahel ei saa noor isegi aru, mis temaga toimub. Noorus tähendab kasvamist ja õppimist. Õpitakse toime tulema tunnete, suhete, muutuvate olukordade ja nõudmisega. Seetõttu peetakse murdeiga psühholoogilise kriisi perioodiks. Teismeiga on justkui arvuti taaskäivitamine, mille käigus vanad, ebavajalikud seosed ajus hääbuvad ja kujunevad uued. Kõik see võtab aega kümme ja rohkemgi aastat.

Muutustega aitab kohaneda teadmine, et sa pole selles üksi, vaid kõik eakaaslased kogevad sama. On noori, kes läbivad murdeea probleemideta, ja on neid, kellele see periood on keeruline. Mõnel algab murdeiga varakult, juba 10-12-aastaselt. Neid nimetatakse **aktse-lerantideks** - kiire arenguga murdeealiseks. Aga on ka noori, kelle murdeiga algab hiljem: 14-16-aastaselt. Neid nimetatakse **retardantideks** ehk hilise arenguga murdeealisteks. Igaühel on oma tempo, mis muuhulgas sõltub pärilikkusest. Umbes 16.-17. eluaastaks on enamik noori murdeea läbinud. Tüdrukutel algab murdeiga üldjuhul paar aastat poistest varem. Nii võibki juhtuda, et 7. klassis on tüdrukutest saanud neiud, aga poisid on veel lapseas.

Murdeas muutub noore jaoks üha tähtsamaks välimus. Tihti võrreldakse end teistega ja muretsetakse, kuidas teised teda hindavad, kas ta on samasugune kui kaaslased. Oluline oma **keha eest hoolitseda**: puhtus, liikumine, tervislik toit, piisav puhkus, uimastite vältimine, korrastatud välimus aitavad kehal muutustega toime tulla ning tõstavad enesehinnangut. Kujuneb **isiklik stiil**, mis hõlmab nii välimust, suhtumisi kui ka suhteid.

**Milliseid erinevusi ja sarnasusi oma valikutes märkate?
Millest see võib tuleneda?**



MUUTUSED MURDEAS

FÜÜSILISED MUUTUSED

- Ajuripats paneb suguelundites tööle suguhormoonid. Mehe peamine suguhormoon on testosteroon, naisel östrogeen. Nende toimel toimuvadki kehas muutused ning noor jõuab sugulise küpsuse faasi.
- Kiireneb kasvamine, suureneb kehakaal. Käed ja jalad võivad tunduda suured ja kohmakad.
- Suurenevad ja arenevad suguelundid, algab sugurakkude küpsemine tüdrukutel ning moodustumine poistel.

EMOTSIONAALSED, TUNNETE JA ENESEHINNANGUGA SEOTUD MUUTUSED

- Tunded on vastuolulised, tugevad ja keevad vahel üle. Heast tujust võib hetkega saada kurb või vihane ning vastupidi.
- Väheneb sõltuvus vanemate arvamusest, suureneb emotsionaalne iseseisvus.