

Heli Israel

INIMESEÕPETUSE TÖÖRAAMAT

TERVISEVALIKUTEST NII- JA NAAPIDI

III kooliastmele
II osa

maurus

SISUKORD

1. Tervist toetavad valikud	3
2. Vaimse tervise heaks	53
3. Turvaliselt seksuaalsust avastamas	77
4. Uimastitevaba elu	109
5. Oskan anda esmaabi	131
6. Valikud ja õnn	147
Kokkuvõte	154

HEA 8. KLASSI ÕPILANE!

Kuni tervis on korras, peame seda enesestmõistetavaks. Sinu tervis on suuresti sinu enda kätes. Sa saad tervisesse panustada, seda parandada või säilitada, paraku ka põhjusega kulutada. See, kas ja kuidas tervist hoida, sõltub peamiselt sinust – sinu otsustest ja tegutsemisest. Kuna otsused omakorda sõltuvad teadmistest ning oskustest, ongi 8. klassis inimeseõpetuse teemad taas tervisega seotud.

Tööraamatu „Tervisevalikutest nii- ja naapidi“ ülesanded ja tekstid aitavad omandada ja uuendada tervisealaseid teadmisi. Käsitleme noortele olulisi valdkondi: suhteid, turvalisust, vaimset tervist, tervist toetavaid toiduvalikuid, füüsilist aktiivsust. Ka sel aastal on sinu kaaslasteks Keit, Karol ja nende klassikaaslased oma lugudega. Nad aitavad sul mõista sinuga toimuvat ning õpetavad tegema asjalikke, hoolivaid ja mis peamine – tervist toetavaid valikuid.

Häid ja turvalisi valikuid!

Heli Israel, inimeseõpetuse õpetaja ja tööraamatu autor



K - individuaalne kirjalik ülesanne



S - suuline arutelu



L - loovülesanne



P - paaristöö



R - rühmatöö



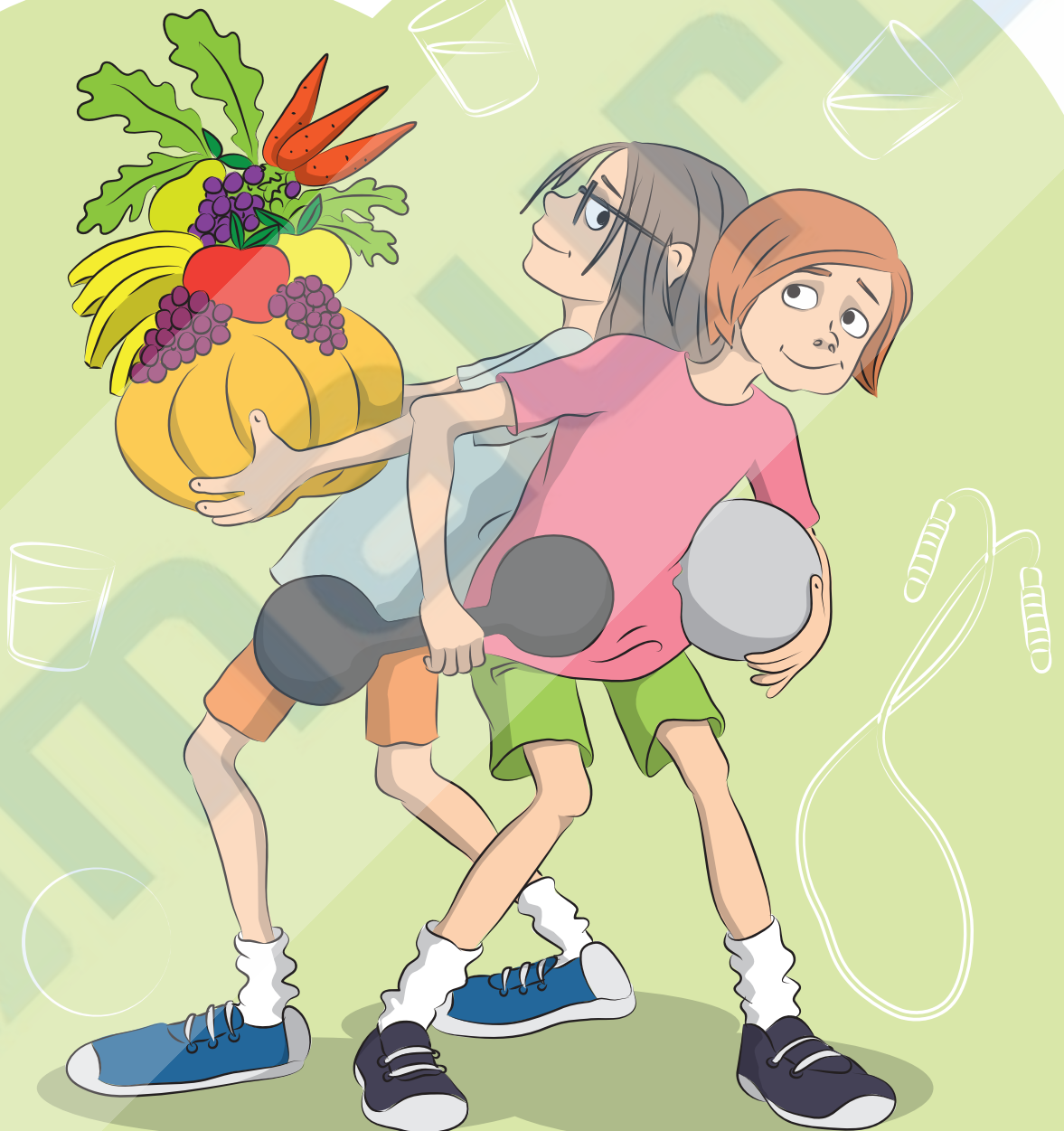
Õ - õpetaja juhendamisel



LÜ - lisaülesanne

1

TERVIST TOETAVAD VALIKUD



„Mida me sel aastal inimeseõpetuses õpime?“ küsis Keit sügise hakul õpetajalt. Õpetaja luges vastuseks õpilastele ette lühikese lõigu ühest raamatust.

„Mida tähendab tervis tänapäeva mõistes ja kes selle eest vastutab? Kuna ühiskonna põhiprobleemideks ei ole enam nälg, hügieeni puudumine ja erakorralise arstiabi totaalne kättesaamatus, on ka tervise ja terve olemise mõiste muutunud.“

Adik Levin „Dr Levini toitumistarkused“



Arutlege, mis on tervis. Mida tähendab terve olla? Miks on oluline terve olla? Kes vastutab sinu tervise eest? Millistest osadest tervis koosneb?

1. UNISTUS

Kõigile meeldib unistada. Keit tahaks reisida Uus-Meremaale, Karol saada lennuki-piloodiks, Marion unistab olümpiavõidust, Olle tahaks kuulsaks saada. Unistamisest üksi selle teostumiseks ei piisa. Vaja on luua tegevuskava, arvestada eri mõjurite ja võimalustega. Aga ilma unistuseeta pole ka edu ega saavutusi.



Mõtle ühele enda unistusele. Kirjuta see joonele.

Mida sul on vaja, et see unistus ellu viia? Kirjuta.

Jooni alla need unistuse täitmiseks vajalikud tegurid, mis on seotud tervise ja terve olemisega.

Kui sul on hea tervis, on paljusid unistusi võimalik ellu viia. Tervis ei sõltu täielikult meist endist, aga suuremas osas küll. Järgnevalt tutvumegi sellega, mis tervist mõjutab.

2. TERVISE OSAD JA NENDE SEOTUS

Maailma Tervisorganisatsiooni määratluses pole **tervis mitte üksnes haiguste puudumine, vaid füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund**. Tervis on küll ühtne, aga selles võib eristada kolme osa: füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist.

Füüsiline tervis on seotud meie keha tööga, organite omavahelise koostöö ja positiivse kehatunnetusega. Füüsilisest tervisest oleneb näiteks see, millist koormust keha sportides talub, milline on seedesüsteemi eripära, kui palju und organism vajab. Ebakõlasid füüsilises tervises märkame üsna kergesti. Kui kusagilt valutab, tõuseb palavik või tekib nohu, on see üsna selge märk, et tervisega on midagi korrast ära. Me ei pea oma tervisele kogu aeg mõtlema ega teadma kõikide haiguste sümptomeid, küll aga tuleb aru saada, millal on vaja pöörduda arsti poole. Me saame toetada oma tervist, kui mõistame keha toimimist. Füüsilist tervist toetavad läbimõeldud toiduvalik, piisav uni ja puhkus, igapäevane liikumine.

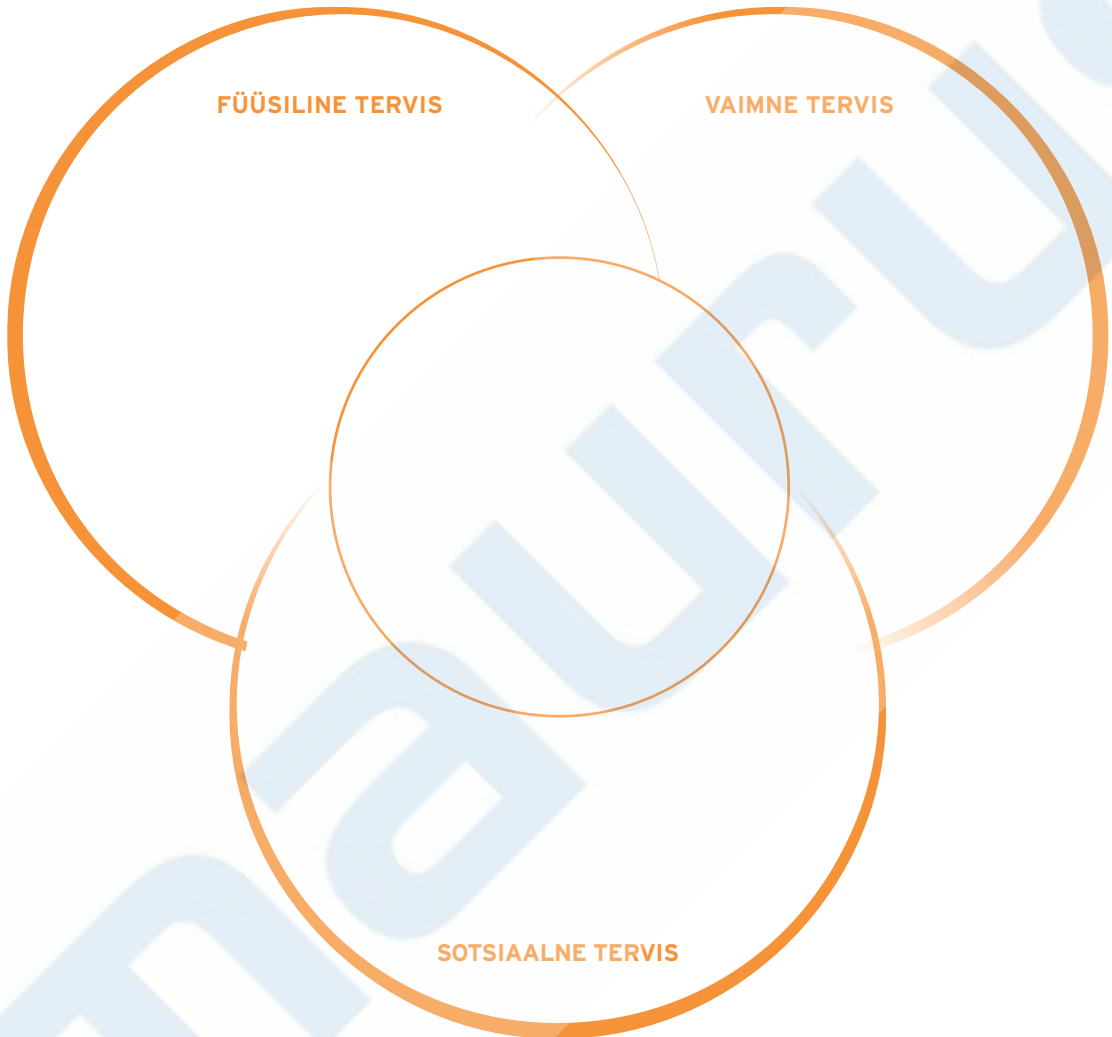
Vaimne tervis on seotud tunnete, mõtlemise ja enesehinnanguga. Selle aluseks on närvisüsteemi toimimine. Vaimse tervise all mõeldakse ka suutlikkust valida ja kasutada infot; võimekust mõelda kriitiliselt, otsustada ja teha valikuid; enda tunnetega hakkama saamist, nende kohaselt väljendamist ja oskust tulla toime pingete ja stressiga; samuti võimet õppida ning ennast arendada. Vaimse tervise ebakõlasid on keerulisem märgata kui füüsilise tervise omi. Näiteks võivad väsimust, pea- ja kõhuvalusid põhjustada hoopis vaimse tervise probleemid. Vaimset tervist toetavad hoolivad suhted, hea meeleolu, tasakaalustatud toit, piisav puhkus ja liikumine. Meie heaolu sõltub väga suurel määral tunnetest. Nii võib pikaajaline pingeline ehk stress põhjustada füüsilisi vaevusi, samas võivad hea meeleolu ja positiivne suhtumine muuta ka raske haiguse kulgemise kergemaks.

Sotsiaalne tervis väljendub suhtes teiste inimestega, aga ka reeglite ja moraalnormide järgimises. Sotsiaalse tervise näitajateks on teiste mõistmine, konfliktidega toimetulek, manipuleerimise ja survestamise mõistmine ning oskus nendega hakkama saada, enda õiguste ja vajaduste eest seismine, teiste abistamine ning toetamine.

Tervise osad on omavahel tihedalt seotud. Mõjutades üht, mõjutame ka teisi. Ütleb ju ka vanasõna, et terves kehas terve vaim. Näiteks tagab füüsiline aktiivsus parema une, see omakorda parema meeleolu, erksama õppimise ja valmisoleku suhelda.



Kirjuta igasse ringi märksõnu, mis iseloomustavad seda tervise osa. Kui mõni sõna iseloomustab mitut osa, kirjuta see vastavate ringide ühenduskohta.



Võrrelge klassis oma töid, vajadusel täiendage. Mida märkate?



Selgita mõistet tervis nii, et ka need, kes ei tea füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise tähendust, mõistaksid sinu selgituste abil tervise olemust.

3. TERVISE HEAOLU

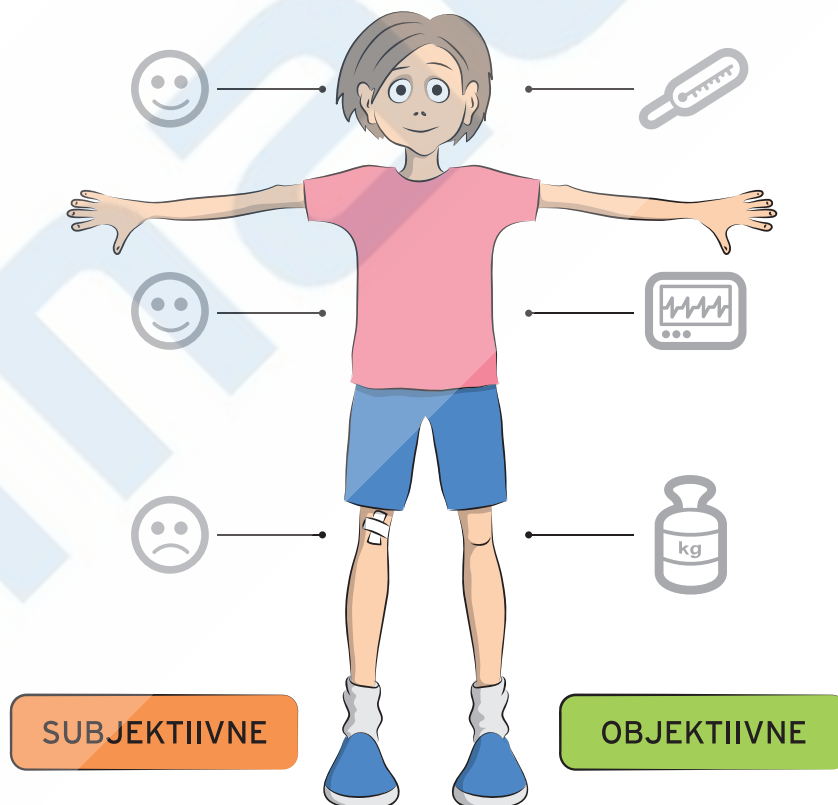
Tervislikku heaolu mõjutavad elustiili valikud, rahulolu kehaga, toimetulek stressi ja suhetega. Erinevate inimeste jaoks ja eri eluperioodidel on tähtsad erinevad tervise aspektid. Näiteks on sportlasele oluline füüsiline jõud, allergikule toidu koostis, eksamitegijale toimetulek vaimse pingega, armunu mõtleb tunnetele, koolinoor õppimisele, haige tervenemisele.

Mis on oluline 8. klassi õpilasele? Mis on tähtis sinule? Kirjutage oma mõtted väikestele paberitele. Seejärel kleepige need kokku ühele suurele paberile, mille saate panna klassi seinale. Koondage sarnased mõtted gruppidesse.



4. TERVISENÄITAJAD

Tervist saab hinnata kahel moel. **Objektiivsed tervisenäitajad** on mõõdetavad. Näiteks saab mõõta pikkust, südame löögisagedust, kehatemperatuuri ja liikumiskiirust. **Subjektivsete tervisenäitajate** abil kirjeldab inimene ise oma seisundit, näiteks meeleolu, söögiisu ja stressitaset.





Hinda oma tervist praeguses hetkes. Kirjuta tulemused tabelisse.

Hinnatav tervise osa	Hinnang	Kirjuta, kas see on objektiivne (O) või subjektiivne (S) tervisenäitaja
Meeleolu		
Südame löögisagedus puhkeolekus <i>Leia kaelal või randmel kahe sõrme abil pulss. Loe pulsilööke 15 sekundi jooksul. Korruta tulemus neljaga.</i>		
Südame löögisagedus pärast aktiivset tegevust <i>Tee 20 sügavat ja kiiret kükki. Seejärel mõõda uuesti pulssi.</i>		
Nägemise teravus		
Enesehinnang (suhtumine endasse)		
Kehakaal		
Kehapikkus		
Väsimuse aste (kui väsinud sa praegu oled?)		
Stressitase (kui palju on praegu sinu elus pingeid?)		



Kuidas sa oma tervist praegu hindad? Jooni alla sobiv vastus ja selgita.

Minu tervis on väga hea / hea / keskmine / halb / väga halb, sest

5. RAHVASTIKU TERVIS

Lisaks iga inimese tervisenäitajatele saab kirjeldada eri gruppide tervislikku seisundit, näiteks perekonna, riigi või kogu maailma rahvastiku oma. Riigi elanike tervisest rääkides tuuakse välja järgmised tegurid.

- **Tervisenäitajad:** keskmine oodatav eluiga, uimastite tarbimine, stress ja pinged, toitumine, liikumine, inimese enda hinnang oma tervisele, aga ka turvaline seksuaalkäitumine ning turvalisus liikluses.
- **Tervist mõjutavad tegurid:** inimese sugu, vanus, haridus, arstiabi ja tervisega seotud teenuste kättesaadavus.
- **Haiguste esinemine ühiskonnas ja suremus:** nii nakkus- kui ka mittenakkuslikud haigused, kroonilised haigused. Eestis on peamised surmapõhjused südame- ja veresoonkonnahaigused, kasvajad ning õnnetusjuhtumid.

Rahvastiku tervist mõjutavad kultuur, tavad ja harjumused. Nii on näiteks Nauru riigis hea tervise näitajaks kehakaal - mida suurem see on, seda tervemaks ja ilusamaks inimest peetakse. Euroopas hinnatakse aga hoopis saledust, sportlikkust ja tervislikke eluviise. Kõige tervislikumaks peetakse Kreeka toitu, kõige pikema elueaga on jaapanlased.

Rahva tervise parandamiseks koostatakse riigis arengukava. Eestis koostab sotsiaalministeerium rahvastiku tervise arengukava kindlateks ajaperioodideks, praegune on koostatud aastateks 2020-2030. Kava saab lugeda sotsiaalministeeriumi veebilehelt. Praegused eesmärgid on oodatava eluea tõus, tervena elatud aastate hulga suurenemine ja vähendada ebavõrdsust eri elupaikade ja haridustasemetel vahel. Selleks tuleb arendada tervist toetavat keskkonda, inimkeskset tervishoidu ning suunata inimesi tegema tervist toetavaid elustiili valikuid.

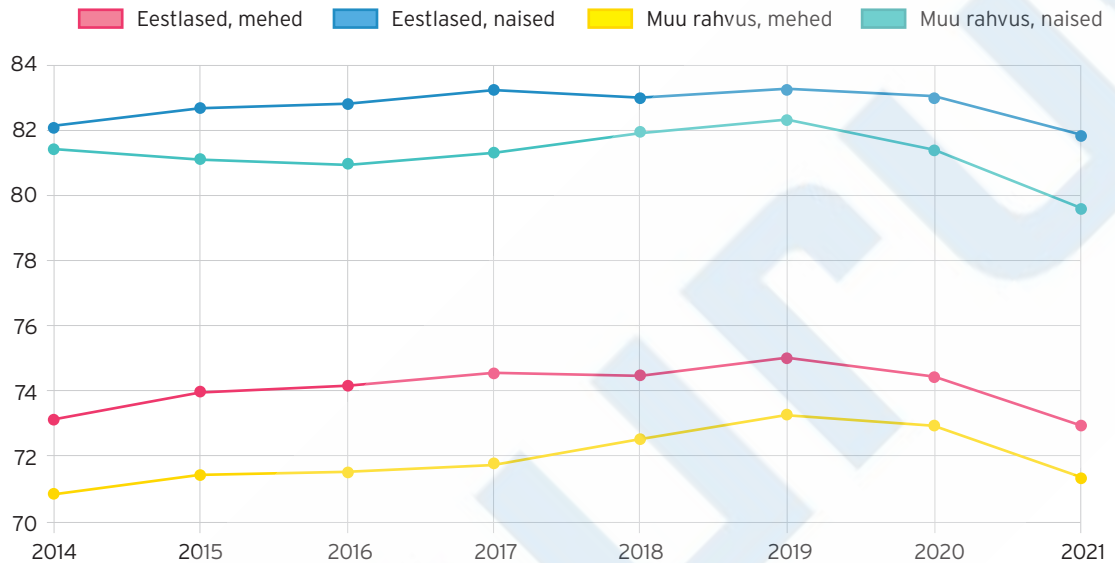




A Mida võiksid arengukavas tähendada fraasid *tervist toetav keskkond, inimkeskne tervishoid ja tervist toetavad valikud*?



B Uuri graafikut ja vasta küsimustele.



Oodatav eluiga sünnimomendil rahvuse ja soo järgi (Allikas: Statistikaamet, RV0453)

Milline on Eestis praegu naiste ja meeste oodatav keskmine eluiga?

Miks on meeste oodatav keskmine eluiga lühem?

Milline on eestlaste oodatav keskmine eluiga võrreldes teiste rahvastega?

Mis sa arvad, miks?

Eesti osaleb rahvusvahelises noorte tervisekäitumise uuringus.

C Uuri tabelit ja vasta küsimustele.



Vanus			11	13	15
2021/2022	Väga hea	Poisid (%)	43,4	42,2	36,2
		Tüdrukud (%)	37,6	27,8	20,4
	Hea	Poisid	46,5	45,1	44,6
		Tüdrukud	48,3	48,5	53,3
	Rahuldav	Poisid	9,5	11,1	18,0
		Tüdrukud	13,2	21,1	22,8
	Väga halb	Poisid	0,7	1,6	1,2
		Tüdrukud	0,9	2,6	3,5

**Milline vanusegrupp hindas 2021/2022. õppeaastal oma tervist kõige paremaks?
Millise järelduse sellest saab teha?**

**Võrdle 15-aastaste poiste ja tüdrukute hinnanguid oma tervisele.
Kummad hindavad seda paremaks? Mis võiks selle põhjus olla?**

Mis on sinu arvates suurimad riskid noorte tervisele? Kuidas saaks neid vähendada?

6. UURIMUS INIMESTE TERVISEHINNANGUTE KOHTA

Eri vanuses inimesed hindavad oma tervist tavaliselt eri külgedest.



Vali kolm eri vanuses inimest. Uuri neilt nende tervise kohta ja täida tabel.

1. uuritava vanus:

2. uuritava vanus:

3. uuritava vanus:

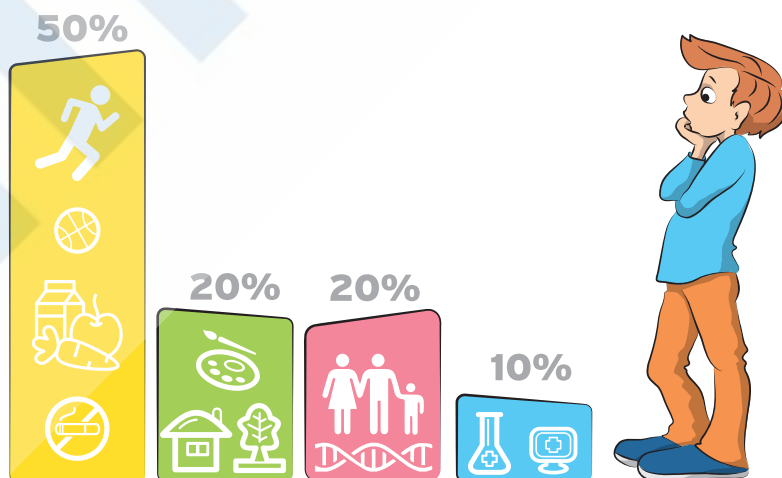
Küsimus	Vastus		
Kuidas ta hindab oma tervist viiepalliskaalal (1 - väga halb, 5 - väga hea)?	1. uuritav		
	2. uuritav		
	3. uuritav		
Mis on talle tema tervise juures oluline? Mida peab kõige olulisemaks, et olla terve?	1. uuritav		
	2. uuritav		
	3. uuritav		
Mitu tundi ta nädalas aktiivselt liigub?	1. uuritav		
	2. uuritav		
	3. uuritav		
Kuidas ta hindab oma toiduvalikut?	1. uuritav		
	2. uuritav		
	3. uuritav		
Milliseid vaimseid pingeid kogeb ning kuidas neid lahendab?	1. uuritav		
	2. uuritav		
	3. uuritav		
Millised terviseprobleemid tal on? Kas tal on kroonilisi haigusi?	1. uuritav		
	2. uuritav		
	3. uuritav		
Kuidas ta oma eluga rahul on?	1. uuritav		
	2. uuritav		
	3. uuritav		

Võrdle uuritavate vastuseid. Tee kolm järeldust.



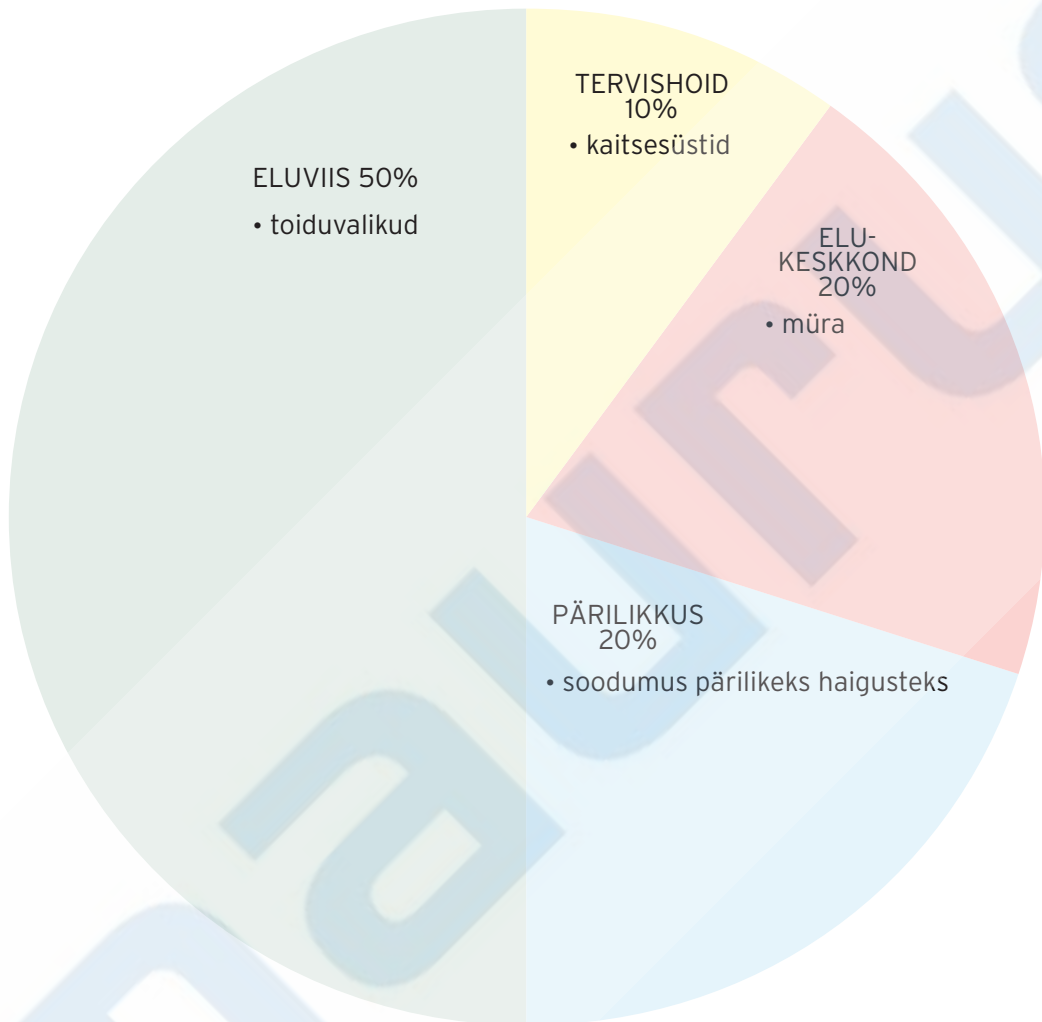
7. TERVIST MÕJUTAVAD TEGURID

Tervist mõjutavad mitmed tegurid. Maailma Terviseorganisatsiooni ehk WHO järgi sõltub inimese tervis 50% ulatuses eluviisist, 20% jagu keskkonnast ja pärilikkusest ning 10% tervishoiust ja tervise teenustest. Seega on kõige olulisem **eluviis** - inimese enda valikud, mida ta oma tervise huvides teeb või tegemata jätab. Eluviisi mõjutavad omakorda väärtushinnangud, teadmised, hoiakud ja tahe. Lisaks eluviisile sõltub inimese tervis ka elukeskkonnast, pärilikkusest ja tervishoiuteenustest. **Pärilikkus** tähendab, et inimene saab oma vanematelt geenidega kaasa terviselega seotud iseärasused. Näiteks võib ta pärida emalt või isalt soodumuse mõneks haiguseks, teatud immuunsüsteemi eripära või mõne võimekuse, mis on terviselega seotud. **Elukeskkond** mõjutab samuti tervist. See koosneb kolmest osast: loodusest, tehiskeskkonnast ja teistest inimestest. Kõik need võivad mõjutada tervist. Näiteks mõjutavad looduses tervist ilmastikutingimused, päikese kiirgus, õhk ja joogivesi. Tehiskeskkonnas on olulised õhusaaste, ehitusmaterjalid ja ravimid. Kuid loodusest ja keskkonnast rohkem mõjutab inimest tema perekond. Perekonnal on suur roll selles, millised hoiakud noorel tervise suhtes kujunevad. **Tervishoiuteenused** hõlmavad arstiabi, füsioteraapiat ja ka ravimite tarvitamise näidustusi.





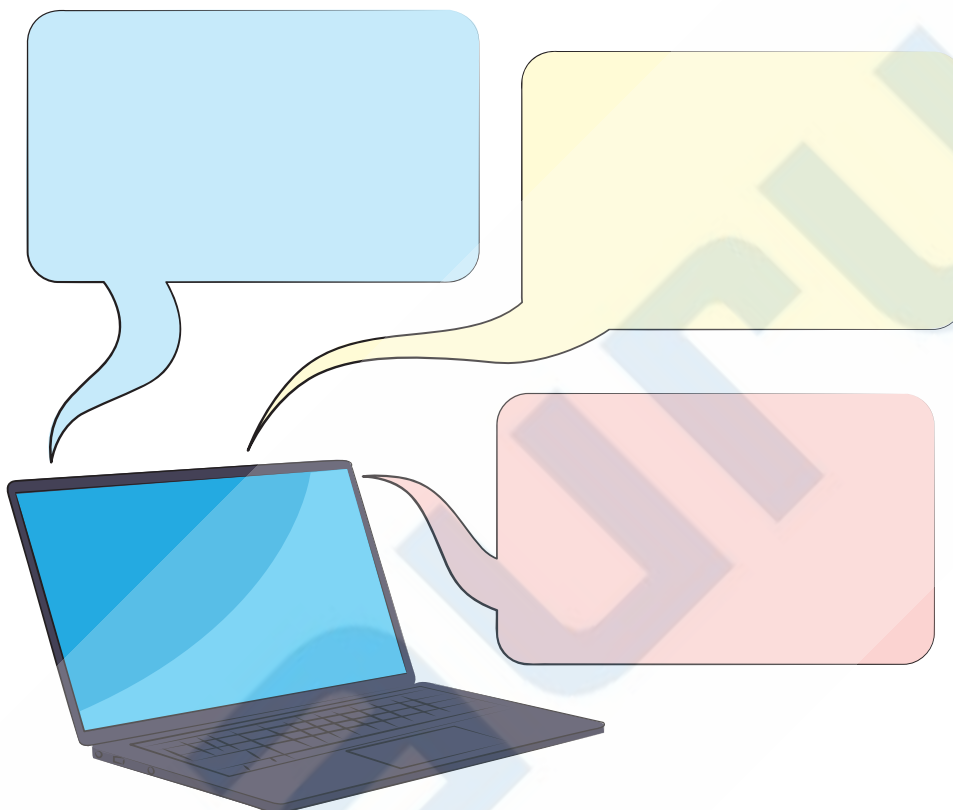
Too iga tervist mõjutava tegurite rühma kohta näiteid endast lähtuvalt. Igasse valdkonda on üks näide ette antud.



8. TERVISEALASED TEABEALLIKAD

Inimesed pööravad tervisele ja tervisega seotud eluvalikutele üha enam tähelepanu. Seetõttu otsitakse ka rohkem infot tervisliku eluviisi, toitumise ja liikumisvõimaluste kohta. Kuna elutempo on kiire ja pingeid palju, siis on tähtis pöörata tähelepanu ka vaimsele tervisele. Kõige kergemini leiab tervise kohta infot internetist. Vaid usaldusväärne info annab tõesed teadmised. Kui loed terviseteemalisi veebilehti, jälgi, kes on selle väljaandja, millal veebilehte viimati uuendati ja millisel viisil on infot kajastatud. Kontrollida tasub ka autorite tausta. Kui loed terviseuudiseid, jälgi, kas tegu on uuringuandmete või kellegi arvamusega, kui palju ja mis vanuses oli uuringus osalejaid ning kes viis uuringut läbi.

Leia kolm tervisega seotud veebilehte ja tutvu nendega. Koosta igapäevast väike ülevaade. Kirjuta, millist teavet veebileht käsitleb, kes seda veebilehte haldab ja kas info on usaldusväärne. Mille alusel saad usaldusväärse üle otsustada?



Tutvusta neid veebilehti kaaslasele.



9. TEABEALLIKATE USALDUSVÄÄRSUS

Internetiajastul otsitakse infot eelkõige veebiartiklitest ja -reklaamidest. Kas nii saame alati usaldusväärse info?

A Otsustage, kas info on usaldusväärne. Põhjendage arvamust.

- Ettevõtte „Kaal maha“ lubab, et vaid ühe tabletiga päevas langetate kaalu 3 kg nädalas. Nende veebilehelt võib lugeda kaalulangetajate edulugusid.
- Toitumine.ee lehel on reklaam „Söö rohkem taimset toitu“. Artiklis kinnitatakse, et taimse toidu osakaalu suurendamine aitab organismil saada vajalikke aineid ning hoida kehakaalu kontrolli all.
- Kanepi seadustamist pooldav veebileht kinnitab, et kanep on ohutu.

