

# Heli Israel



Tervisest nii-  
ja naapidi

Inimeseõpetuse  
tööriistad

II kooliastmele

I osa

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

Heli Israel

Inimeseõpetuse tööraamat II kooliastmele. I osa

Retsenseerinud Ülle Säälük ja Riina Meidla

Toimetanud Maret Einmann

Keeletoimetanud Piret Põldver

Korrektuuri lugenud Killu Mei

Illustreerinud ja kujundanud Kristina Tort

Illustratsioonid lk 22 ja 94 Shutterstock.

Trükk: Printon

ISBN 978-9949-641-87-1

Autoriõigus Maurus Kirjastus OÜ, 2021

Tartu mnt 74, 10144 Tallinn

Telefon +372 5919 6117

[www.kirjastusmaurus.ee](http://www.kirjastusmaurus.ee)

[tellimine@kirjastusmaurus.ee](mailto:tellimine@kirjastusmaurus.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.	Tervis ja selle mõjutajad	4
2.	Tervislik eluviis	14
3.	Vaimne tervis	36
4.	Tervislik elukeskkond	46
5.	Murdeiga	54
6.	Sotsiaalsed oskused ja turvalisus	68
7.	Haigused ja esmaabi	88
	Kokkuvõtteks	101

---

## Hea 5. klassi õpilane!

Tervis on midagi, mida peame enesestmõistetavaks, eriti noores eas. Sa oled jõudnud või jõudmas murdeikka ja soovid üha rohkem ise oma tegemiste ja valikute üle otsustada. See aga eeldab, et võtad vastutuse oma otsuste eest ka tervise osas.

Tööraamat „Tervisest nii- ja naapidi“ aitab sul mõelda oma tervise üle ning teha tervisega seotud otsuseid.

Maailma Terviseorganisatsioon määratleb tervist kui füüsilist, vaimset ja sotsiaalset heaolu. Tööraamatus toimetavad sinu eakaaslased Keit ja Karol, kelle abil õpid, mida see tähendab. Selgeks saab ka see, millistest osadest tervis koosneb ning kuidas enda ja ka teiste tervist hoida.

Head uurimist!

Heli Israel, inimeseõpetuse õpetaja ja tööraamatu autor

# 1. TERVIS JA SELLE MÕJUTAJAD



Oled sa mõelnud, miks öeldakse tervitades „Tervist!“, tänades „Ole terve!“ või miks paljude rahvaste vanasõna peab tervist kalleimaks varaks?

5. klassis on inimeseõpetuse läbivaks teemaks tervis. Kõigepealt uurimegi, mis on tervis ja miks on seda vaja hoida.

## 1. TERVISE OLULISUS

Mis on tervis ja miks on tervis oluline? Arutage kaaslaste ja õpetajaga ning leidke võimalikult palju vastuseid. Kirjuta siia oma tervise definitsioon (mõiste selgitus). Soovi korral kujunda oma definitsioon.



**Tervis pole mitte üksnes haiguste puudumine, vaid ka inimese vaimne, kehaline ja sotsiaalne heaolu. Tervis koosneb kolmest tähtsast osast, mis on omavahel tihedalt seotud.**

**1.**

**KEHALINE** ehk füüsiline tervis on seotud kehaga. Kui kusagilt ei valuta, pole palavikku ega vigastusi, kõht on täis ning jaksad liikuda, oled kehaliselt terve. Füüsiline tervis näitab, kuidas su keha toimib. Näiteks kuidas elundid koostööd teevad, kas millegi vastu on allergiat, millist koormust keha sportides talub.

**2.**

**VAIMNE** tervis on seotud mõtlemise ja tunnetega. Vaimse tervise keskus on aju koos närvisüsteemiga. Just nende tööst sõltub, kuidas sa hakkama saad, milline on sinu meeleolu, kuidas keskendud ja õpid ning ka pingetega toime tulead.

**3.**

**SOTSIAALNE** tervis väljendub suhtlemises ning koostöös teiste inimestega. Siia kuuluvad ka seadused ja reeglid ning nendest kinnipidamine. Kui suhted on head, siis on ka meel rõõmus. Halvad suhted tekitavad tülisid ja toovad kaasa pahandusi.

Tervist võib võrrelda taime või lillega. Kui kahjustad lille üht osa, saab kahjustada kogu taim. Ta ei ole enam terviklik.

Rikkudes tervise üht osa, saab häiritud kogu heaolu. Nii näiteks tundub stress olevat seotud vaimse tervisega, kuid pinge tõstab ka vererõhku, mõjutab südant ja seedimist ning halb tuju ei lase teistele olla just parim kaaslane.

Järgnevad ülesanded aitavad sul tervise erinevaid osi täpsemalt mõista.

## 2. TERVISE OSAD

Arutage kaaslaste ja õpetajaga, millest koosneb tervis. Mõelge, milliste märksõnadega saab erinevaid tervise osasid kirjeldada.

Kirjuta need ristikeinalehe õigetele osadele. Kas mõned märksõnad sobivad selgitama rohkem kui üht tervise osa? Kui sõnad on kirjas, siis jooni alla need, mille abil saad kirjeldada enda tervist. Võrdle oma valikuid kaaslaste omadega. Mida märkad?

SOTSIAALNE  
TERVIS

FÜÜSILINE  
TERVIS

VAIMNE  
TERVIS

### 3. TERVIST TOETAVALD JA KAHJUSTAVAD TEGEVUSED



Igaüks saab oma tervise hoidmiseks palju teha. Nimeta tegevusi, millega sa oma tervist toetad ja kaitsed.

**Kirjuta need naerunäo sisse.**

Mõnikord teed midagi, mis võib tervisele hoopis kahjulik olla. Nimeta tegevusi, millega võid oma tervist kahjustada.



**Kirjuta need kurva näo sisse.**

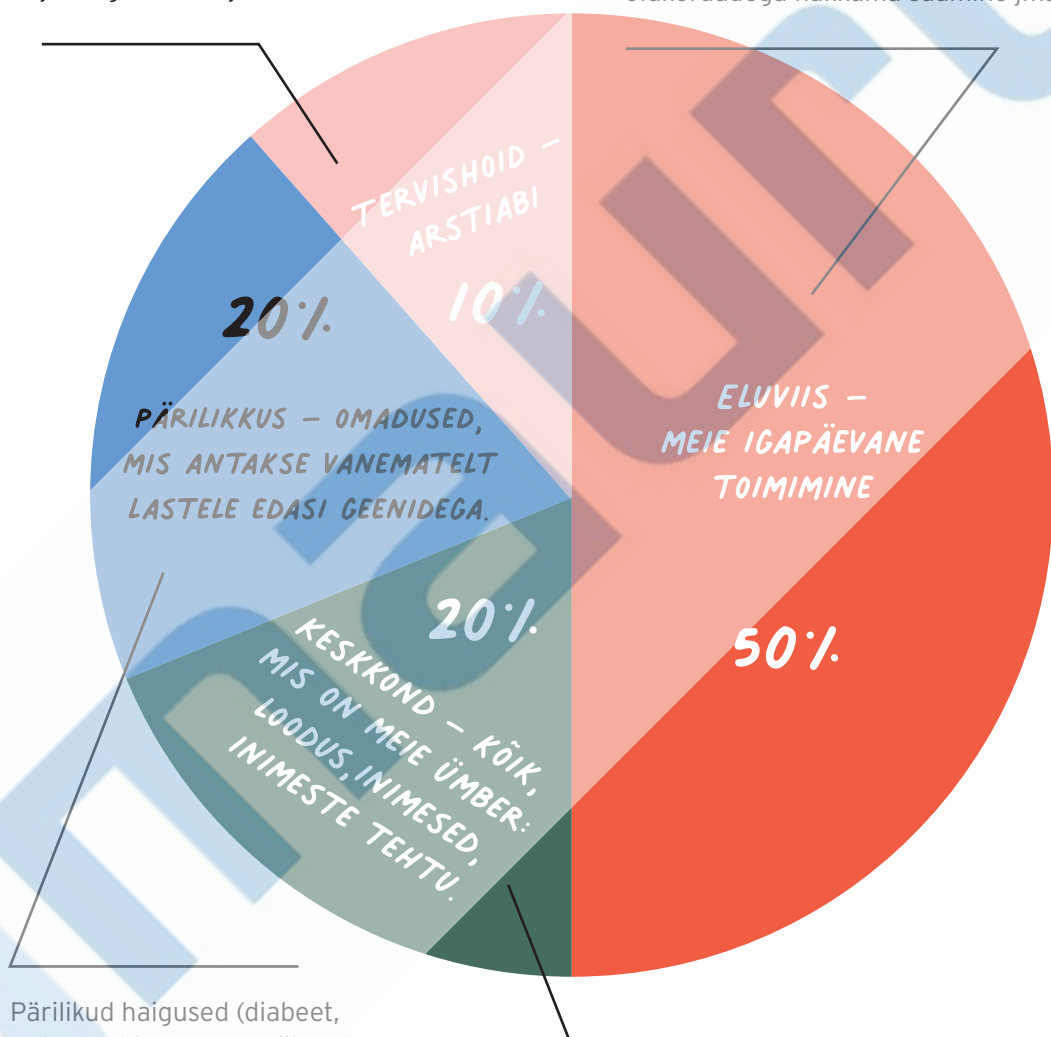


## 4. TERVISE MÕJUTAJAD

**Kõike, mis tervist mõjutab, ei oskagi alati märgata. Alloleval joonisel on kirjas tervist mõjutavad asjaolud. Uuri joonist ja vasta selle abil küsimustele.**

Tervisekontroll, vaksineerimine, hammaste korrashoid, vigastuste ja haiguste ravi jms.

Toit ja söömine, liikumine ja sport, puhkus ja uni, huvitegevus, kahjulikest harjumustest hoidumine (või nende olemasolu), puhtuse hoidmine, karastamine, enese austamine, pingeliste olukordadega hakkama saamine jms.



Pärilikud haigused (diabeet, astma, lühinägevus), võimed (musikaalsus, kiire taipamine), kehaehitus (kiirus, jõud).

Müra, päikesekiirgus, soojus, reostus, viirused ja bakterid, teised inimesed, vesi, taimed ja loomad, metsad ja pargid, hooned, autod, tehnika, poes müüdav toit jms.

Millest sõltub tervis kõige enam? Selgita ja too näiteid. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Kuidas saad sina ümbritsevat keskkonda mõjutada? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Miks peab vähemalt kord aastas arsti juures tervisekontrollis käima? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

**Kirjuta iga tervist mõjutava valdkonna kohta kaks näidet endast lähtuvalt.**

**Eluviis:** mida teed oma tervise toetamiseks iga päev? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---