

16. Mis iseloomustab tervisliku eluviisiga inimest? Täida lüngad.

**Õpetajale**

4 punkti

Tervisliku eluviisiga inimene sööb iga päev viit erinevat \_\_\_\_\_ .

0,5p  55

Ta väldib \_\_\_\_\_ ja \_\_\_\_\_ söömist.

0,5p  56  57

Samuti väldib ta tervist kahjustavaid tegevusi, nagu näiteks \_\_\_\_\_

0,5p  58

\_\_\_\_\_ ja \_\_\_\_\_ .

0,5p  59

Kui vähegi võimalik, siis ta liigub ühest punktist teise \_\_\_\_\_ .

0,5p  60

Tervisliku eluviisiga inimene käitub teistega \_\_\_\_\_

0,5p  61

ja tema meeleolu on tavaliselt \_\_\_\_\_ .

0,5p  62

**LISAÜLESANNE.** See ülesanne täida alles siis, kui ülejäänud küsimused on vastatud!

+ / V / -

Maarit on oma sõbrannal külas ja näeb tema riulis üht huvitavat raamatut. Ta sooviks seda laenata, kuid sõbranna ei taha oma raamatut Maaritile anda.

Too näiteid erinevatest mõjutamise viisidest, kuidas Maarit saaks sõbranna nõustuma.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Millised mõjutamise viisid võivad sõbrannade suhet kahjustada?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

RIIKLIK EKSAAMI- JA KVALIFIKATSIOONIKESKUS

# ÜLERIIGILINE TASEMETÖÖ

## INIMESEÕPETUS

6. KLASS

VARIANT B

18. MAI 2009

ÕPILASE NIMI \_\_\_\_\_

ISIKUKOOD

KOOL \_\_\_\_\_

MAAKOND \_\_\_\_\_

1., 2., 3. ÕPPEVEERANDI HINNE \_\_\_\_\_

TASEMETÖÖ PUNKTISUMMA \_\_\_\_\_

TASEMETÖÖ HINNE \_\_\_\_\_

- 1 on parandusõppel
- 2 saab logopeedilist abi
- 3 õpib individuaalse õppekava alusel
- 4 kodune keel, kui see erineb kooli õppekeelest

1. Hinda allolevaid väiteid. Märki iga väite juurde ristiga, kas see on õige või vale.

Õpetajale

5 punkti

Väide	õige	vale
1) Tubakatoodete tarbimine on seadusega lubatud alates 16.eluaastast.		
2) Alates 18. eluaastast on seadusega lubatud osta alaealistele alkoholi ja tubakatooteid.		
3) Suitsetava inimesega ühes ruumis viibimine on tervisele ohutu.		
4) Kriisis olles käitub inimene alati närviliselt.		
5) Kriisi võib esile kutsuda see, kui inimese elus toimub korraga palju suuri muutusi.		
6) Kehalisi muutusi murdeas põhjustavad hormoonid.		
7) Menstruatsiooni algamine murdeas tähendab, et neiu on saanud suguküpseks.		
8) Esimesest seksuaalvahekorra ei jää rasedaks.		
9) HIV levib sülje kaudu.		
10) HIV kahjustab immuunsüsteemi ja põhjustab AIDS-i.		

0,5p

1

0,5p

2

0,5p

3

0,5p

4

0,5p

5

0,5p

6

0,5p

7

0,5p

8

0,5p

9

0,5p

10

2. Millised alltoodud murdeas toimuvad muutused käivad tüdrukute kohta? Märki iga muutuse juurde, kas nimetatu on tüdrukute kohta õige või vale.

5 punkti

Murdeas toimuv muutus	õige	vale
1. pikemaks kasvamine		
2. vistrikute tekkimine		
3. häälemurre		
4. karvade kasv kaenla all		
5. õlgade laienemine		
6. puusade laienemine		
7. seemnerakkude küpsemine		
8. menstruatsiooni algamine		
9. iseeneslik seemnepurse		
10. munarakkude küpsemine		

0,5p

11

0,5p

12

0,5p

13

0,5p

14

0,5p

15

0,5p

16

0,5p

17

0,5p

18

0,5p

19

0,5p

20

RIIKLIK EKSAAMI- JA KVALIFIKATSIOONIKESKUS

ÜLERIIGILINE TASEMETÖÖ INIMISEÕPETUS 6. KLASS 2009 VARIANT B

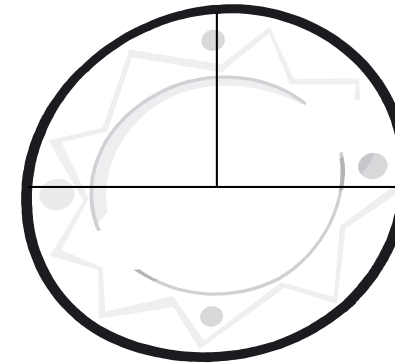
Õpetajale

2 punkti

48

13. Milles seisneb tervisliku lõunasöögi taldrikureegel? Vali järgnevatest toiduainetest igasse taldriku osasse üks või mitu toiduainet vastavalt lõunasöögi taldrikureeglile.

Keedetud kartul, porgandisalat, tomat, kotlet, makaronid, hakkliha, lehtsalat, viinerid, kurgilõigud, grillitud lõhe, riis, tatar, kanafilee, hapukapsas, wokitud köögiviljad



14. Milliseid esmaabivahendeid tuleb kasutada nimetatud vigastuste puhul? Vali tekstis sobiv esmaabivahend ning tõmba vale maha.

5 punkti

Marrastuse korral tuleks vigastatud kohta puhastada **spetsiaalse lahusega/**

1p

49

**pantenooliga.** Kergele pindmisele haavale võib panna **haavaplaastri/ lahase.**

1p

50

Verejooksu puhul tuleb **haavale asetada midagi külma/ haav siduda.** Põrutuse ja

1p

51

venituse korral tuleb vigastatud kohale panna peale **midagi külma/ midagi sooja.**

1p

52

Põletuse korral pannakse vigastatud kohale **puhas kuiv side/ pantenooli.**

1p

53

15. Millisesse asendisse tuleks panna kannatanu kirjeldatud juhtumi puhul? Märki õige asendi kirjeldus ristiga.

1 punkt

54

Sa seisad koos Kertuga garderoobi järjekorras. Kertu kurdab, et tal käib pea ringi. Sa pakud välja, et Kertu võiks minna eemal olevale pingile istuma. Kertu hakkab minema, kuid minestab poolel teel ja lööb kukkudes pea tugevasti vastu kiviõrandat. Kertu jääb teadvuseta põrandale lamama.

Kertu tuleb panna šokiasendisse (asetada kannatanu selili, kontrollida hingamisteede avatust, tõsta kannatanu jalad kõrgemale, panna peale tekk)

Kertu tuleb panna püsivasse küliliasendisse (asetada kannatanu külili, nihutada kannatanu pealmine jalg põlvest kõveraks ja sama poole käsi keha alla, teine käsi asetada põse alla)

11. Millised on tõhusad ja millised ebatõhusad või ajutised probleemidega toimetuleku viisid, kui sõbraga on tüli? Kirjuta mõlema kohta kaks näidet.

Õpetajale

2 punkti

Tõhusad viisid	1.
	2.
Ebatõhusad ja ajutised viisid	1.
	2.

1p

37

1p

38

12. Tutvu Marta päevamenüüga. Märki iga söögikorra juurde ristiga, kas tegemist on tervisliku või ebatervisliku söögikorraga.

4,5 punkti

kellaeg	söök	tervislik	ebatervislik
7.00	Müsli piimaga, juustusai, tee		
9.00	1 õun		
13.00	Kanasupp, kohupiimakreem		
15.00	Pakk kummikomme		
18.00	Kartulipuder ja kotlett, peedisalat		
19.00	Kartulikrõpsud, limonaad		
20.00	Jogurt		
22.00	Kaks singivõileiba, šokolaadibatoon, küpsised, tee		

0,5p

39

0,5p

40

0,5p

41

0,5p

42

0,5p

43

0,5p

44

0,5p

45

0,5p

46

Anna Martale kaks soovitus, et muuta tema menüü tervislikumaks.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_

2p

47

Õpetajale

4 punkti

21

3. Suhtlemisvahendid saab jagada verbaalseteks ja mitteverbaalseteks. Jaota järgmised suhtlemisvahendid õigetesse tulpadesse: teretamine, miimika, kaugus suhtluspartnerist, släng, silmside, vandumine, käega viipamine, parasiitsõnad.

Verbaalsed suhtlemisvahendid	Mitteverbaalsed suhtlemisvahendid

4. Mida teeb kehtestava, agressiivse ja alistuva käitumisega õpilane, kui klassikaaslane on istunud klassiruumis tema kohale. Kirjuta erinevad käitumisviisid tabelisse.

4 punkti

Kehtestava käitumisega inimene	
Agressiivse käitumisega inimene	
Alistuva käitumisega inimene	

1p

22

1p

23

1p

24

Põhjenda, milline käitumisviis on Sinu arvates antud situatsioonis parim.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1p

25

5. Inimesel on füüsilised, vaimsed ja sotsiaalsed vajadused. Tõmba allolevast loetelust maha sinna mittestobiv ja põhjenda oma valikut.

Õpetajale

2 punkti

joomine, magamine, reisimine, söömine

1 p

26

Põhjendus:

1 p

27

6. Too kaks näidet elus eettulevatest olukordadest, mis võivad muuta inimese enesehinnangut madalamaks.

2 punkti

28

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

7.

2 punkti



Mis on kutsel valesti?

1 p

29

Kirjuta korrektne kutse tekst.

1 p

30

8. Miks on vaja tänaval viisakalt käituda? Too kolm põhjendust.

1,5 punkti

31

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4

9. Loe läbi alltoodud olukorra kirjeldus ja analüüsi seda.

Õpetajale

4 punkti

On õhtu. Kaarel avastab, et homme ootab teda ees raske kontrolltöö ajaloos, aga aega õppimiseks enam pole. Kaarel kirjutab spikri, kuigi süda on raske. Ta pole kunagi varem spikrit kontrolltöö tegemisel kasutanud. Kaarlit vaevab küsimus: kas kasutada kontrolltöö kirjutamise ajal spikrit või mitte.

Nimeta mõlema käitumisviisi puhul kaks miinust.

	Miinused
Kaarel kasutab töö tegemise ajal spikrit	1.
	2.
Kaarel ei kasuta töö tegemise ajal spikrit	1.
	2.

2 p

32

2 p

33

10. Loe läbi alltoodud olukorra kirjeldus ning mõtle, millise ebatõhusa viisiga probleemi lahendamisel oli tegemist.

3 punkti

Tanel tahtis minna pärast kooli koos oma sõbra Tarviga rulaga sõitma. Tarvi aga keeldus, kuna oli lubanud aidata kodus emal puid laduda. Tanel ei räägi järgmisel päeval Tarviga, sest ta on solvunud. Ka Tarvi on Taneli peale pahane, sest tema arvates on Taneli solvumine ülekohtune ja asjatu.

Millist ebatõhusat probleemi lahendamise viisi Tanel kasutas? Jooni vastav käitumisviis alla.

endassetõmbumine,

enda õigustamine,

probleemi eitamine.

1 p

34

Too mõlema poisi kohta näide, kuidas nad oleksid saanud tekkinud probleemi ära hoida.

Mida Tarvi oleks võinud välja pakkuda?

1 p

35

Mida Tanel oleks võinud välja pakkuda?

1 p

36

5