

Punkte	
Eksamihinne	
Aastahinne	

PÕHIKOOLI LÕPUEKSAM

EESTI KEEL

3. JUUNI 2019

SA INNOVE

Õpilase ees- ja perekonnanimi: _____

Kool: _____

Maakond/linn: _____

Isikukood: | | | | | | | | | | | | | | | | | |

MEELESPEA

1. Eksam kestab 3 tundi (180 minutit).
2. Eksamitöö kirjutamist alusta tiitellehe täitmisega.
3. Ülesannete lahendamise järjekord vali ise.
4. Enne vastamist loe tähelepanelikult tööjuhendeid.
5. Kirjuta vastused selleks ette nähtud kohtadele.
6. Eksamitöö kirjuta sinise või musta tindi- või pastapliatsiga, ära kasuta kustutavat tindipliatsit.
7. Kirjuta vastused loetavalt ja üheselt mõistetavalt.
8. Paranduste tegemisel ei ole lubatud vastust üle kirjutada ega kasutada korrektuuripliatsit või -linti.

1. osa. LUGEMINE

Esimene osa koosneb kahest ülesandest, mille eest on võimalik saada kokku 30 punkti. Ülesannete lahendamiseks on aega ~50 minutit.

1.1 Loe tekst läbi ja lahenda selle põhjal ülesanded. 20 punkti

Reet Bobõlski
Episood teismelise elust



Reet Bobõlski
Foto: Õpetajate Leht

Sini-sinine arvutiekraan helendab
väga kutsuvalt, isegi jultunult.
Ta hüüab mind nimepidi,
meelitäb, kuidas oskab.
Ma olen hea inimene,
ei lase end pikalt paluda.
Pärast koolipäeva ja hilist lõunasööki
on tõeliselt hea end natukeseks arvutisse unustada,
kaduda virtuaalmaailma.
Või hoopis ebanormaalmaailma,
nagu ütlevad ema ja isa.
Taustapildilt vaatab mind suur oranž kassinägu.
Mulle meeldivad kassid.

Väljas ladistab vihma ja vingub tuul.
Tõstan korra pilgu ekraanilt:
näen õues väikest vanameest,
kes lohistab taksikoera läbi vihma ja lompide
naabermaja välisukse poole.
Mulle tundub, et täna on täpselt see ilm,
mille kohta ema ütleb,
et hea peremees ei aja koera ka õue.
Ma tean, miks ei aja. Muigan.
Nii saab peremees ka ise rahulikult arvutis olla,
ei pea jõuga koera läbi lompide vedama.
Vaatan oranži kassi laia nägu arvuti *desktop*’il.
Igatsen nii väga endale päris kassi.
Päris oma looma.

Läbin kohustusliku pärastlõunase internetiteekonna.
Loodan saada kiiresti ühele poole,
tunniga kindlasti,
et siis kohe korraliku lapsena kooliasju tegema hakata.
Loen läbi kõik teated oma Facebooki lehel;
vastan meilile, milles mind sünnipäevale kutsutakse;
sirvin uusi pilte Instas
ja panen möödaminnes paar laiki suvalistele piltidele,
millest mul pole tegelikult sooja ega külma;

2.4 Kirjuta sulgudes toodud arvud sõnadega. Kasuta nõutud käänat. 8 punkti

- 1. Teadlaste sõnul koosneb inimese luustik pealaest varbaotsteni keskmiselt _____ (206 – seestü) luust.
- 2. Naeratamiseks vajab inimene umbes _____ (14 – os) tillukest näolihast.
- 3. Ühe ööpäeva jooksul pumpab täiskasvanud inimese süda ligikaudu _____ (7600 – nim) liitrit verd.
- 4. Maks on võimas keemiatehas, mis täidab rohkem kui _____ (500 – os) kehale vajalikku ülesannet.
- 5. Inimene hingab umbes _____ (24 000 – nim) korda ööpäevas.
- 6. Umbes _____ (2/3 – os) ajus säilitatavast informatsioonist on sinna algsest tulnud silmade kaudu.
- 7. Korraliku kätepesuga saame lahti _____ (80 – seestü) protsendist pisikutest, kuid _____ (1/5 – kaasaü) peab organism ise toime tulema.

(Inimese keha. Karrup, 2000 põhjal.)

Punkte kokku:

2.5 Märki iga lause järele + või – vastavalt sellele, kas sõnade järjekord lauses vastab eesti keele reeglitele või ei vasta. 8 punkti

Liiklusviisakuse teemal läbiviidava kampaania eesmärk on teadvustada liiklejatele, et ohutum liiklus algab iga inimese enda liikluskäitumisest.	
Paljud käitumisjuhised on liiklusseaduses paika pandud, mille järgi peab liikleja olema viisakas ja arvestama teiste liiklejatega.	
Elementaarne viisakus on näidata manöövri sooritamisel suunatud.	
Sama tavaline võiks olla end jalakäijana nähtavaks teha ning enne ülekäigurajale astumist veenduda, et autojuhid on mind märganud.	
Kõige enam liiklusviisakust mõjutab liiklejate endi positiivne eeskuj.	
Ohutu liiklemine ja omavaheline viisakas suhtlemine on võimalikud ainult üksteist märgates.	
Sageli kuuleme uudistest, et politsei pidas kinni raskes joobes autot juhtinud mehe või naise.	
Kaasliiklejaid ei tohiks olukordadesse panna, kus ise end leida ei soovita.	

Punkte kokku:

2.2 Ühenda tumedalt trükitud sõnad, mis tuleb kokku kirjutada, kaarega. Kus on vaja, kasuta sidekriipsu. 6 punkti

Nüüdis aja teismelised saavad vähem magada kui eelnevate põlvkondade esindajad ning see võib muu hulgas tõsta südamehaiguste esinemise tõenäosust **täiskasvanu eas**.

Uuringus on **välja toodud**, et teismeliste unekvaliteet on vähenenud viimase **20 aasta jooksul**. Üle seitsme tunni saavad magada vaevu pooled neist, **seal juures** magavad teismelised vähem kui neist nooremad. Selles vanuses soovitatakse aga vähemalt **kaheksa tunnist** kosutavat und.

Napp uni on halb mitmel põhjusel. Kui saame vähe magada, oleme **aeg ajalt** tujukamad, meie reaktsioonikiirus on aeglasem ning kõik see mõjutab kindlasti **nii vaimset kui ka füüsilist vormi**.

Ajakirjas Pediatrics **äsja avaldatud** uuringus vaatlesid teadlased 829 noore (vanus 12–16 eluaastat) **une harjumusi**. Selgus, et kolmandik magab öösel alla seitsme tunni ning **enam vähem** pooltel ei ole uni piisavalt sügav. Neil, kes **kogu aeg** magavad vähe või halvasti, on kõrgemad ainevahetusega seotud riskid.

(Noorte vähene uni võib tekitada terve rea tervisehädasid. Postimees, 5.07.2018 põhjal)

	Täidab	hindaja
0,5 p		28
0,5 p		29
0,5 p		30
0,5 p	31	32
0,5 p		33
0,5 p		34
0,5 p		35
0,5 p		36
0,5 p		37
0,5 p	38	39

Punkte kokku:

2.3 Vali sobiv sõna ja kirjuta see lünka. 8 punkti

Tajumaks noorte igapäevast _____ nii, nagu nemad seda _____, korraldati 2018. aasta alguses viies linnas osalusvaatlus ja küsitlus eri taustaga noorte hulgas.	tegelikust, tegelikkust mõtestavad, mõttestavad
Kõik noored ei ole „Kanuti aia peksjad“ ega iga lärmakas noortekamp _____.	kriminogeene, kriminogeenne
Ei ole _____ kutsuda noortekampasid uuringukeskusesse või linnavalitsusse, vaid tuleb ise minna nende juurde.	mõtekas, mõttekas
Küsitlusest selgus, et _____ ja narvalaste kaasaráákimise soovi _____ pettumine omavalitsuste lubadustes.	tallinlaste, tallinnlaste on pärsinud, on pärssinud
Noored tunnevad hästi oma _____ – kohti, kuhu võib ja kuhu ei tohi minna.	teritooriumi, territooriumi
Kõige paremini leevendaksid noorsoo _____ vajadusi noortekeskused, kus oleks võimalik omavahel suhelda.	sotsiaalseid, sotsjaalseid

(Üheksa kuud aastas me lihtsalt külmetame. Sirp, 30.11.2018 põhjal.)

	Täidab	hindaja
1 p		40
1 p		41
1 p		42
1 p		43
1 p		44
1 p		45
1 p		46
1 p		47

Punkte kokku:

avaldan klassi grupis arvamust mata tunnikontrolli kohta ja teen ära päeva heateo:
tubli klassiõena postitan gruppi
pildi viimasest lugemiskontrollist;
klassivend vastab saadetud pildile smailiga, smailin vastu;
vaatan ära kahe lemmikjuutuuberi videod ning kriban neist ruttu ühele sõbrale.
See kohustuslik teekond on kui hommikune rutiin: riided-söök-hambad-minek.
Iga päev sama teekond, sama järjekord.
Facebook-Insta-Youtube.
Kuhugi ei ole pääsu.
Ükski samm ei tohi vahele jääda.

Kõrvaltoast kostavad aeg-ajalt rõõmuhõisked.
Seal elab mu vend.
Vanus – 13 aastat.
Elab koos oma punnide ja arvuti ja FIFA 18ga.
Ta igatses arvutit kaua aega, kuid mu vanemad on kõvast puust.
Murdusid alles pärast mitmeid aastaid, riidusid, pisaraid ja jõuluvanale saadetud kirju.
Nüüd virutab vend virtuaalpalli virtuaalväravasse, teeb mitu kübaratrikki õhtu jooksul, ilma et saaks vihma käes märjaks või ajaks naha tüütult higiseks nagu varem.
Lisaks kolmele FIFA-mängule on mu vennal esikuriiulis kolm jalgpalli.
Igal laupäeval pühib ema neilt korralikult tolmu.

Ema ütleb mulle juba kolmandat korda:
„Pane ükskord see läpakas kinni ja tee kodused tööd ära ja korista oma tuba, see on nagu seapesa, ja loe läbi see suurepärase raamat, mille ma sulle kuu aega tagasi raamatukogust tõi.
See on Tammsaare. Tõeline klassika!“
Ta ütleb mulle kõike seda juba kolmandat korda.
Ühe hingetõmbega.
Juba kolmandat tundi.
Ja ohkab enne lahkumist nukralt:
„Ega sind vist gümnaasiumisse küll ei võeta.“

Astun esimese sammu sõnakuulmise teel ja avan faili, oma *to-do*-listi.
Loomulikult on see ka arvutis.
Tänapäeva kalendrid ongi arvutis, mitte naelakesega seinale kinnitatud.

PÕHIKOOLI LÕPUEKSAM EESTI KEEL 2019

SA INNOVE

Homme on seitse tundi!
Nii palju on teha
ja kell on juba nii palju.
Saaks hädapärasegi tehtud,
to-do-list arvutis võib veel oodata.
Avan päris vihiku ja päris õpiku.
Klõpsan kinni arvuti ekraani ja
oranž kass ongi kadunud.
Ma tahan endale nii väga päris kassi.

PÕHIKOOLI LÕPUEKSAM EESTI KEEL 2019

13

[illegible]

PÕHIKOOLI LÕPUEKSAM EESTI KEEL 2019

$1 p$ 

p	2
-----	---

p	3
-----	---

$2p$	4
------	-----

$2p$	5
------	-----

p	6
-----	---

p	7
-----	---

1 p 8

p	9
-----	---

$$1 + 1 + 1p \quad 10$$

$2p$	11
------	------

9. Mida tähendavad väljendid?

1. Niisuguse ilmaga ei aja hea peremees koera ka välja. _____

2. Vanemad on kõvast puust. _____

10. Üldista, mis on selle teksti peamine mõte. Lähtu teksti viimasest lausest.

1 p 12

1 p 13

2 p 14

Punkte kokku:



Kass Matu
Foto: erakogu

2. osa. KIRJUTAMINE

Teine osa koosneb viiest ülesandest, mille eest on võimalik saada kokku 70 punkti. Ülesannete lahendamiseks on aega ~130 minutit.

2.1 Loe tekstid läbi ja kirjuta vähemalt 200-sõnaline kirjand teemal „Noored ja tervislik eluviis“. Kirjandis võid toetuda loetud tekstidele. Ülesande lahendamiseks on aega ~90 minutit. 40 punkti

Laste ja noorte tervis ning heaolu on tihedalt seotud riigi sotsiaal-, haridus-, tervishoiu- ja majanduspoliitikaga. Täiskasvanute otsused, tegevused ja üldine riiklik toimetulek mõjutavad laste ja noorte heaolu. Lapse igakülgset arengut toetab turvalise ja sõbraliku keskkonna olemasolu nii kodus, lasteaias, koolis kui ka kodukohas ja ühiskonnas laiemalt.

Tervislikult elamine ja tervislik eluviis sõltuvad igast inimesest endast. See on seotud eelkõige toitumise, liikumise, aga ka sõltuvusainete tarvitamisega ja isegi peas keerlevate mõtetega. Tervisliku elu tagab eelkõige füüsilise ja vaimse tervise tasakaal.

Üks oluline faktor hea töövõime säilitamisel ja tervise tugevdamisel on hästi korraldatud päevakava. Päevarežiim on töö ja muu tegevuse eri liikide ning puhkuse kindlaks kujunenud reeglipärane vaheldumine ööpäeva jooksul. Olulisim on selle eri osade õige vahekord: töö ja puhkuse vaheldumine, aktiivse (kehaline töö, sport) ja passiivse (lugemine, muusika kuulamine, TV jm) puhkuse tasakaalustatus.

Paljud noored on aga seisukohal, et elust pole võimalik rõõmu tunda, kui kogu aeg tervislikke eluviise järgida. Vahel on vaja ka ennast lõdvaks lasta ja natuke laisk olla.

(Mihus 17 põhjal)



Väsimus
Foto: Vida Press / Õhtuleht

3. Mis hinde sai Eesti kool spordi toetajana?

4. Mida tuleks kinnisvaraarenduses muuta, et see toetaks laste ja noorte liikumisaktiivsust?

5. Kas Eestis on rohkem neid koole, milles on igas vahetunnis lubatud õues mängida, või neid koole, milles on vahetundides keelatud õues mängida? Põhjenda vastust arvandmetega, kasutades protsente.

Otsustus:

Põhjendus:

6. Millest tuleks noorte liikumisharjumuste kujundamisel Eestil Soomest eeskuju võtta? Leia tekstist üks näide ja põhjenda, miks see on sinu arvates oluline.

Eeskuju:

Põhjendus:

Täidab hindaja

1 p

18

2 p

19

1 p

20

1 p

21

1 p

22

1 p

23

Punkte kokku:

SA INNOVE

PÕHIKOOI LÕPUEKSAM EESTI KEEL 2019

1.2 Loe tekstid läbi ja lahenda nende põhjal ülesanded. 10 punkti

Tiina Kaukvere
Hinne Eesti laste liikumisaktiivsusele: kolm miinus

See, et lapsed õues uka-ukat ei mängi, pole tunnetuslik müüt, vaid Tartu Ülikooli teadlaste poolt kinnitust leidnud tõik*: kui uuringu põhjal on Eesti laste liikumisaktiivsuse koondhinne kolm miinus, siis iseseisev õues mängimine saab hindeks kahe.

Eesti näib olevat õues aja veetmiseks ideaalilähedane riik: tervelt 90 protsenti 12–17-aastastest tunnistab, et kodust kilomeetri kaugusele jääb mõni park, mets, matkarada, mänguväljak, mõni spordisaalgi. Ometi annab täna avalikustatav uuring Eesti laste liikumisaktiivsusele hindeks D. See on küll veidi parem kui 2016. aastal – toona pörsidid Eesti lapsed liikumisuuringul läbi. Tunnistusel ilutses koondhindena F ehk kaks.

Kui Maailma Terviseorganisatsioon soovib end liigutada iga päev vähemalt 60 minutit, siis tund aega päevas tegeleb mõõduka spordiga vaid 6 protsenti 10–17-aastastest. 28 protsenti 6–13-aastastest on vähemalt tund aega aktiivsed viiel päeval nädalas. Ent kriteeriume on veel.

Neid analüüsisid peaaesjalikult TÜ sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi teadlased, kes tegid kokkuvõtted Eestis läbi viidud rohkem kui 30 terviseuuringust. Nende seas on näiteks liikumislabori enda uuring, kus 500 lapsele kinnitati ööpäevaks liikumisandur.

Üks olulisemaid avastusi on see, et Eesti lapsed tuleb uuesti õues mängima õpetada. Praegu panevad teadlased selle oskuse koondhindeks kahe. See tähendab, et õues mängib või veedab niisama aega vähem kui viiendik lapsi ja noori.

Ühest küljest on see asendunud ekraaniajaga, mil lapsed lõbustavad end hoopis mõne ekraani ees. Kui soovitatav on ekraani ees veeta alla kahe tunni päevas, siis alla viiendiku Eesti lastest lepi nii vähesega.

„Eeldused õues olemiseks luuakse ka keskkonda planeerides. Kinnisvaraarendajad lähtuvad sellest, et autoga oleks võimalikult mugav liikuda. Võsa ja muud põnevad paigad ehitatakse täis. Siis tulebki ekraan, mis võtab kogu tähelepanu ja seikluste aja,“ märkis tervisekasvatuse lektor Merike Kull.

Jala või rattaga käib koolis umbes kolmandik lastest. Teadlaste hinnangul on seda vähe. „Põlvkond tagasi käidi jala koolis ega mõeldud üldse, et nüüd olen kehaliselt aktiivne,“ rääkis Kull ning juurdles, et mõned täiskasvanud ei kujuta ettegi, et jalgsi kooli minek pole tänapäeval enam midagi loomulikku, vaid eraldi pingutus. Sellele tuleb last eraldi suunata.

„Mõned treenerid ütlevad välja, et üks osa treeningust on jala trenni tulek,“ nentis Kull.

Trennidega on tegelikult pigem hästi. Umbes pooled lapsed käivad mõnes trennis ja see annab koondhindeks C. „Uuringutest aga selgub, et kui käia kaks korda nädalas trennis, siis ei taga see veel nõutud liikumisaktiivsust,“ sõnas Kull. Liikumisandurid näitavad, et füüsilist koormust saavad lapsed vaid kolmandikul trenni ajast. „Organiseeritud sport on oluline, aga sellele peab tulema juurde argiliikumist,“ ütles Kull.

Eesti laste liikumisuuring on osa rahvusvahelisest Global Matrixi uuringust, mille põhjal hinnati laste liikumisaktiivsust viimati 2016. aastal kokku 38 riigis. Rahvusvahelise metoodika põhjal saab Eesti kooli panus laste liikuma meelitamisel päris hea hinde, ent teadlaste sõnul kergitab hinnet peaaesjalikult see, et meil on kehaline kasvatus kohustuslik. Paljudes riikides see nii pole.

Aasta algul selgus Tervise Arengu Instituudi seirest*, et iga neljas esimese klassi laps on ülekaaluline või rasvunud. Siis tõi instituudi vanemteadur Eha Nurk välja, et kuigi koolides on spordisaalid ja mänguväljakud olemas, seisavad need vahetunni ajal sageli tühjana.

„Õues mängimine on igas vahetunnis lubatud vaid pooltes koolides, ligi kümnendikus koolidest ei olnud aga õues mängimine lubatud üheski vahetunnis,“ tõi Nurk näiteid.

Tänavu kevadel uuriti üldhariduskoolide rahuloluküsitluses õpilastelt, kas neil on vahetunni ajal võimalik õue minna. Näiteks neljanda klassi lastest vastas iga teine, et koolipäeva sees õue ei saa.

10

7

Liikumislaboril on käimas programm „Liikuma kutsuv kool“, milles osaleb ligi 40 kooli. Seal katsetatakse õuevahetunde ja koolitatakse välja mängujuhte. Viimased õpetavad lastele näiteks seda, kuidas uka-ukat või „Kalameest“ mängida.

„Harjumused saavad alguse kodust, lasteaiad ja kool saavad häid harjumusi võimendada,“ ütles haridusministeeriumi üldharidusosakonna asejuht Pille Liblik, kelle sõnul on ministeerium toetanud kooliseinte vahele jäävaid tegevusi.

Tervisekasvatuse lektori Merike Kulli sõnul pole teadlaste eesmärk lihtsalt hindeid laduda, vaid tuleb hakata mõtlema lahendustele, kuidas lapsed liikuma saada. Paljud riigid on selle tema kinnitusel prioriteediks võtnud, sest hinne D laste liikumisaktiivsusele on Euroopas tavapärane. Paremaid hindeid saavad pigem kolmandad riigid, ja mitte tänu kogukonna, kooli või riigi heale tööle, vaid eluolu ise sunnib seal füüsiliselt tegus olema.

„Soome on võtnud laste liikumise tõsisemalt ette – neil on valitsusprogrammides see teemana sees ning hariduses prioriteet,“ märkis Kull. Soome liikumisaktiivsuse hinded paranevad vähehaaval ja on kohati palju kõrgemad kui Eestis.

Ligi 75 protsenti Soome lastest käib koolis jala või jalgrattaga ning Kulli sõnul näevad omavalitsused kõvasti vaeva, et see oleks võimalik. Selle eest saab Soome samas uuringus hindeks B+ eestlaste D kõrval.

„Meie oleme palju käinud Soome koolides ja näinud, et kui vahetund hakkab, tehakse ukсед lahti ja lapsed lähevad õue. Tekkinud on uus koolikultuur,“ ütles Kull.

Ka ekraani ees veedavad Soome lapsed veidi vähem, õues mängides seevastu jälle rohkem aega. Viimase hinne on Soomes C.

TÜ liikumislaboril on plaanis saata valitsusele ettepanek töötada välja laste riiklik liikumisprogramm koos täpsete tegevustega.

* tõik – fakt, tõsiasi

* seire – pidev keskkonna vm seisundi jälgimine



Foto: Scanpix/Pealinn

SA INNOVE



(Postimees, 31.10.2018. Teksti on eksamiülesandeks lühendatud.)

1. Mitu protsenti 12–17-aastaste lastega peredest käib ühiselt sportimas?

2. Nimeta kaks põhjust, miks ei taga kaks korda nädalas trennis käimine vajalikku liikumisaktiivsust.

1. põhjus: _____

2. põhjus: _____

Täidab
hindaja

1 p 15

1 p 16

1 p 17