# TERVELT JA OHUTULT

## ABIMATERJAL LAPSEVANEMALE JA ÕPETAJALE

### TERVISE JA OHUTUSE TEEMAD LASTEAIA- JA ALGKOOLIEALISTELE

VISC
VALSTS IZGLĪTĪBAS SATURA CENTRS

Materjali on koostanud:
SIA "Outloud"

VISC koordinaator:
Ineta Upeniece ja Inese Bautre

Kunstiline disain ja arvutigraafika:
Jānis Uzraugs

Eesti keelde tõlkinud ja kohandanud:
Sotsiaalministeerium

Reprodutseerimisel või tsiteerimisel on käesolevale materjalile viitamine kohustuslik.

© Läti Riigi hariduskeskus, 2011

ISBN 978-9984-573-55-7

# Sisukord


Sissejuhatus 4
Ohutu ja tervist edendav käitumine 5
Ohutu käitumine õnnetuste vältimiseks 6
- Kukkumised 6
- Põletused 7
- Kurku tõmbamine ja lämbumine 8
- Mürgistus 8
  - Ravimitest 8
  - Igapäevaselt kasutavatest keemilistest ainetest ja segudest 9
  - Alkoholist 9
  - Gaasist 9
  - Mürgistest taimedest ja seentest 10
- Loomade tekitatud vigastused 11
  - Koduloomad 11
  - Ussid 11
  - Putukad 11
- Vigastused teravate esemetega 12
- Veekogul 13
  - Supeldes 13
  - Jääl 13
- Aktiivselt puhates 13
  - Jalgrattaga sõites 14
  - Rulluisutades 14
  - Batuudil hüpates 14
  - Mängides 15
  - Talvel 15
- Elektriohutus 16
- Liiklusohutus 17

Abi kutsumine 17
Töölehtede kirjeldus 19
Kasutatud kirjandus 36
Töölehed 39

# Sissejuhatus

Tänapäevasel tehnoloogiaajastul on teave tervise ja ohutuse küsimustest maailma veebiruumis leitav mõne sekundiga. Siiski jätkavad inimesed tegutsemist ohtlikult ja teevad ebatervislikke otsuseid. Sellist käitumist mõjutavad nii puudulikud teadmised kui ka erinevad isiklikud tegurid ja igapäevased valikuolukorrad. Filmides, reklaamides, erinevates arvutimängudes demonstreeritakse näitlikult ekslikku arusaama ohutust käitumisest ning ohtliku käitumise tagajärgedest. Näiteks, nii anima- kui ka mängufilmides on tihti näha olukordi, kus pärast kukkumist mitme meetri kõrguselt ei saanud keegi viga või pärast autoõnnetust, milles osales mitu autot, on kannatanul ainult mõned kriimustused. Praktikas esineb selliseid olukordi harva.

Et parandada 4–11aastaste laste teadmisi ohutusest ja tervisest, on Läti Riigi hariduskeskus välja töötanud abimaterjale vanematele ja õpetajatele "Tervelt ja turvaliselt – interaktiivselt tervise ja inimeste turvalisuse küsimustest lasteaias ja algkoolis" (edaspidi „abimaterjal"). See sisaldab infokogumikku ohutust ja tervislikust käitumisest erinevates igapäevaolukordades, õppemängu inimese turvalisuse ja tervise vallas ning töölehti. Põhirõhk asetatakse nii teadmiste omandamisele kui ka erinevatele praktilistele ülesannetele, mis kujundavad suhtumist ja motivatsiooni ning julgustavad lapsi ära tundma ohtlikke olukordi igapäevaelus.

Õppemängu ja töölehti kasutatakse vastavalt laste võimetele ja individuaalsetele vajadustele, sh erivajadustele.

Abimaterjal sisaldab:

- teavet ohutust ja tervislikust käitumisest;
- töölehed praktiliste harjutustega.

Läti Hariduskeskus on tänulik Läti Laste kliinilise ülikoolihaigla spetsialistide toetuse eest mängu, töölehtede ja infokogumiku sisu koostamisel.

# Ohutu ja tervist edendav käitumine

**Ohutus on seisund, kus igasugused ohud, mis võivad tekitada kahjustusi, on kontrolli all, et säiliks inimese ning ühiskonna tervis ja heaolu.**

**Tervis ei ole ainult haiguse või puude puudumine, vaid ka füüsiline, vaimne ja sotsiaalne heaolu.**

**Käitumine on inimese igasugune tegevus, mis võib olla nii enda algatatud käitumine kui ka tema vastureaktsioon välistele stiimulitele.**

Riskikäitumine ja -tegevus on toimingud, mille tulemusel juhtub õnnetus, ja seetõttu võib kannatada või haigestuda inimene, kusjuures mitte alati just riskikäitumisega isik. Need võivad olla pereliikmed, sõbrad, klassikaaslased, tuttavad, lihtsalt möödujad või teised inimesed, kes õnnetusjuhtumi ajal on lähedal. Ohtlik tegevus võib põhjustada ka varalist kahju, näiteks võib kahjustuda omand (mööbel, sõidukid jne).

Tervis ja ohutus põhineb valikutel, mida inimesed teevad eluajal – igaüks meist valib, kas käituda ohutult või ohtlikult, tervislikult või ebatervislikult. Riskikäitumine on:

- käitumine, mida inimesed ei teadvusta ohtliku või kahjulikuna (selline käitumine on sagedamini iseloomulik noorematele lastele, kellel puuduvad teadmised ohutust käitumisest ning arusaamine käitumise ja tagajärgede seostest, näiteks mängimine tikkudega ja tulekahju teke);
- käitumine, mida inimesed küll teadvustavad ohtlikuna, kuid ignoreerivad ohutusega seotud kaalutlusi ja eeldavad, et õnnetusjuhtumi võimalus on väike (selline käitumine on sagedamini iseloomulik suurematele lastele, näiteks kiivrid, põlve- ja küünarnukikaitsmed rulluisutades või hoolimatud hüpped kiigelt).

Täiskasvanud võivad käituda ja tegutseda täiesti ohutult ühes olukorras (nt alati kinnitada autos turvavööd), samas riskantselt teises (nt ei kasuta helkureid öisel tänaval või teel), toituvad tervislikult, kuid kasutavad ülemääraselt erinevaid toidulisandeid. Kõige enam on ohtlikule käitumisele ja selle tagajärgedele altid lapsed ja noorukid. Nad sageli ei teadvusta oma käitumise võimalikke tagajärgi. Lisaks on riskikäitumine ja selle tagajärjed nii laste ja noorukite teadlikult või alateadlikult algatatud kui ka täiskasvanute poolt tekitatud.

Laste füüsiline ja emotsionaalne areng toimub järk-järgult ning sageli jäljendavad nad täiskasvanuid (nt vanemaid, vanavanemaid, õpetajaid), kuid neil ei ole piisavalt oskusi, et käituda ohutult. Seepärast tuleb täiskasvanutel käituda ohutult ja tervislikult alati, igas eluolukorras, mitte ainult olles või tegeledes lastega. Lastele tuleb selgitada, mil viisil avaldub ohtlik või hoolimatu käitumine ja millised võivad olla selle tagajärjed.

**Täiskasvanud, pidage meeles: lapsed õpivad oma kogemustest ja täiskasvanutest, eriti oma lähedastest ja autoriteetidest! Alati näidake oma tegevusega õiget käitumist ja sel viisil õpetage lastele, kuidas käituda ja hoolitseda ohutusest ja tervisest.**

Pärast õnnetust lapsed ja eriti noorukid peaaegu alati selgitavad oma käitumist väliste teguritega – isegi kui nad tunnistavad oma ohtlikku käitumist, väidavad nad siiski, et neil ei olnud muud valikut või võimalust. Asjaolu, et lapsed, teismelised ja noorukid ignoreerivad oma teadmisi ohutust käitumisest, on seotud peaaju osade erineva arenguga erinevates vanuseetappides. Näiteks, puberteedieas areneb kiiresti aju see osa, mis hoolitseb emotsionaalse ja sotsiaalse suhtlemise eest, kuid aju osa, mis hoolitseb kriitilisest mõtlemisest, areneb hiljem (see areneb 25. eluaastani).

4–7aastastel lastel on elav kujutlusvõime – nad ei mõista riske ega tunneta oma tegude tagajärgi, mistõttu suudavad välja mõelda hulljulgeid asju ja ohtlike mänge. Lapsi tuleb nende mängudes (igapäevakogemuste, mitte teoreetilisel tasandil) juhendada ning hoiatada ohtliku ja ebatervisliku käitumise eest. Tihti on õnnetused nooremate lastega täiskasvanute läbimõtlematu tegevuse tagajärg – näiteks tikud, põlev vedelik, sigaretid on jäetud lapsele kergesti kättesaadavasse kohta. Laps hakkab mängima nende asjadega ja põhjustab juhuslikult tulekahju või põletab ennast. 4–7aastased lapsed on väga aktiivsed ja liikuvad, nii et täiskasvanud peaksid alati olema laste läheduses, et vajadusel vältida ohtlikku olukorda, sest selles eas lapse enesekontrollivõime alles areneb.

8–11aastases lapses on veel palju selliseid omadusi nagu naiivsus ja kergemeelsus. Ta peab täiskasvanut jätkuvalt kõige targemaks, kõige tugevamaks, ideaalseks, keda jäljendada, kuid lapses ilmnevad ka uued omadused ja

loogikavõime, lapsed hakkavad kaotama oma lapselikku otsekohesust, muutuvad nende huvid, sotsiaalne staatus ja elurütm.

Kasvades areneb lapsel tema isiklik identiteet ja kasvab sotsiaalne kogemustepagas. Tekkib soov panna proovile oma iseseisvus, nii eksperimenteerib laps sageli erinevate käitumisviisidega, mis selles arengustaadiumis iseloomustab tema vajadusi.

Inimestel on mitmeid emotsionaalseid vajadusi, mille täitumine võib põhjustada ohtliku käitumise:

- kuulumine mingisse gruppi (perekond, sõprade seltskond, klass jne);
- väide “mina suudan” (laps üritab tõestada, et ta on tähtis ja et temaga peab arvestama);
- väide “mind respekteeritakse”, “mul on mõjuvõimu”;
- väide “mul on julgust” (ka tegutsedes hulljulgelt, imiteerides vanemaid lapsi või täiskasvanuid ja sageli öeldes: “Vaata, mida mina suudan!”).

Olukord on alati ohtlik, kui laps on sõprade või eakaaslaste seltskonnas, mõnes suuremas grupis. Seda ohtu tugevdab:

- ümbritseva rühma surve;
- soov avaldada oma sõpradele muljet;
- soov, et teda võetaks rühma;
- soov integreeruda rühma, mitte olla tõrjutu;
- vastumeelsus öelda midagi valjusti, kui tuleb käituda ohtlikult.

# Ohutu käitumine õnnetuste vältimiseks

Lastega juhtuvad õnnetused on suures osas ennetatavad, kusjuures täiskasvanud peaksid potentsiaalselt ohtlikke olukordi märkama enne kui õnnetus aset leiab.

Igapäevastes olukordades, näiteks tehes koos vanematega füüsilisi toiminguid, olles seenel, koristades kodu või lõõgastudes, iseseisvates mängudes ja tegevustes, või õppeasutuses – oma isikliku kogemuse kaudu areneb lapsel arusaam ohutu ja ohtliku, tervisliku ja ebatervisliku tegevuse erinevustest ja tegevuse otsesest seosest tagajärgedega. Laps peab mõistma ohutu käitumise põhjendatust, et ta õpiks iseseisvalt vastu võtma vastutustundlikke ja ohutuid otsuseid.

Sagedasemad lastega seotud traumad, millega arstid oma igapäevatöös kokku puutuvad, on otseses korrelatsioonis laste vanuse ja tegevustega, mida lapsed konkreetses vanuses ja aastaajal teostavad. Õnnetuste põhjused on väga erinevad – puudulik täiskasvanutepoolne järelevalve, ohtlik keskkond, näiteks kodukeemia ja ravimite kättesaadavus, ülekuumenemine päikese käes, samuti teabe puudumine. Õnnetustele ja nende arvule on iseloomulik hooajalisus. Enamik õnnetusi toimub suvekuudel, talvel aga vähem. Sügisel ja talvel on igapäevane valge periood lühike, kusjuures märkimisväärse osa sellest veedavad lapsed haridusasutustes ja täiskasvanute juuresolekul, seetõttu on traumade arv väiksem.

Kõige tüüpilisemad õnnetuste liigid lastel vanuses 4–11 aastat:

- kukkumised;
- põletused;
- lämbumine;
- uppumine;
- õnnetused aktiivse puhkuse ajal;
- liiklusõnnetused;
- mürgistused;
- elektrilöögid;
- loomade ja putukate hammustused;
- vigastused teravate esemetega jm.

### Kukkumised

Kukkumised on näiliselt ettearvamatud, sageli põhjustavad neid mahavalgunud ja koristamata vedelik, väikesed, silmapaistmatud, valesse kohta jäetud esemed, näiteks mänguasjad, toolijalad, käekotid, kingad, või lahtised

esemed, vaibaäärеd. Neid võib põhjustada takerdumine, komistamine või libisemine. Takerdumine põrandal olevatesse elektrijuhtmetesse, võib tekitada seadme enda, näiteks monitori või teler, kukkumise. Omakorda tuleb plaaditud põrandatega ruumides olla ettevaatlik vee või mõne muu vedelikuga põrandal. Märjad plaadid muutuvad libedaks, mistõttu on väga oluline kohe kokku pühkida mahavoolanud vedelik või mahapudenenud esemed ja toiduained, näiteks suhkur või jahu. Soovitatav on vannitoa põrandale asetada matt, millele astuda märgade jalgadega, ja kuivata jalad hoolikalt.

Lapsi tuleb õpetada nägema ebakindlat olukorda ning ise vältima võimalikke tagajärgi. Mänguasjad või isiklikud esemed tuleb pärast kasutamist asetada neile ettenähtud kohta mitte sellepärast, et nii käsib teha täiskasvanu, vaid seepärast, et tagada endale ja teistele ohutu liikumine.

Ohtlik ja sagedane komistuskoht on trepid, mistõttu peab silmas pidama järgmist:

- trepil tuleb liikuda kiirustamata ja ettevaatlikult;
- kohtades, kus treppidel liigub üheaegselt palju inimesi, näiteks koolis, tuleb järgida liikumise suunda ja poolt;
- treppidel või trepi käsipuudel ei tohi istuda ega mööda neid alla sõita;
- tuleb vältida mahakukkunud asju, et nende otsa mitte komistada (trepile ei tohi jätta seljakotte, riideid ega mänguasju);
- treppidel tuleb tagada hea valgustus.

Sageli ei näe lapsed ette, kui ohtlikud võivad olla mitmesugused tegevused kõrgematel pindadel, näiteks aknalaudadel, toolidel või treppidel. Sagedasti kukutakse, sest lapsed ronivad ebasobivatele abivahenditele. Näiteks, kui on vaja ulatuda kõrgete kohtadeni (võtta või panna esemed kapi ülemistele riiulitele), asetatakse mitmeid toole või muid esemeid üksteise otsa. Selline käitumine on ohtlik. On ohtlik ronida ka arvutitoolile või teistele liikuvatele objektidele, näiteks ratastel kastidele, mis võivad veerema hakata, ja ronija kaotab tasakaalu.

Kõrgelt kukkumine on samuti hoolimatu käitumine. Riskikäitumine on:

- hüpped kõrgustest, näiteks mängides ja imiteerides langevarjureid või matkides mingeid lendavaid objekte;
- ronimine puu otsa, eelnevalt mõtlemata, kuidas saadakse alla;
- sõit jalgrattaga liumäel;
- kiikumine tooliga;
- hüppamine mööbliesemetel (näiteks voodil);
- sõitmine või enda allalibistamine trepikäsipuudel jm.

Kukkuda on võimalik ka rõdult ja aknalaualt. Laste harjumust kummarduda üle rõduääre või ronida aknalauale ja seeläbi võimalikku kukkumist soodustab vanemate mõtlematu ja ohtlik käitumine – väikeste laste asetamine jalgadega aknalauale (nt aknalault hüvastijätt või tervituseks külalisele). Nii ei tohiks käituda, sest see stimuleerib last ronima suuremaks kasvades aknalaule. Akna juures ei tohi olla toole või muid mööbliesemeid, kus laps saaks ronida, et saada aknalauale või aknast võimalikult kaugele vaadata.

*Selleks, et tõsta teadlikkust kukkumise riskidest ja nende ennetamisest, on soovitatav kasutada:*
- *töölehti: 3, 31, 33, 38*

## Põletused

Talvel põletavad lapsed sageli end vastu kuumi kütteseadmeid, ahju- või kaminauksi, mistõttu ei tohiks lastel olla ligipääsu neile – need tuleb piirata tõkete/piiretega, et laps ei saaks neid avada ja ennast põletada. Ka järelevalveta jäetud küünlad, näiteks advendiaegses pärjas või peolaual, põhjustavad sageli tulekahju, mille käigus lapsed saavad nii põletushaavu kui ka suitsumürgistusi. Kui põlevad küünlad on jäetud lauale, on kõige levinum süttimise põhjus laudlinanurga kogemata tõmbamine, mis ajab ümber ka küünla. Seda juhtub kõige sagedamini siis, kui lapsed jooksevad ja mängivad toas. Väikeste lastega kodudes peaks vältima laudlinu köögis ja söögitoas, eriti kui lauale asetatakse soojad toidud, kuna väikelaps sirutab end laual toimuva nägemiseks, hoiab kinni laudlinast ja tõmbab selle endale peale koos kuuma supitaldrikuga.

Kevadel, pärast lume sulamist, võivad lapsed täiskasvanuid jäljendades süüdata eelmise aasta kuivanud rohtu – samas soojal aastaajal suureneb lõkkesse astumise või kukkumise risk. Eriti aktuaalne on see jaanipäeva ajal – igal aastal astub mõni laps näiliselt
kustunud lõkkesütele või kukub üle lõkke hüpates lõkkesse, saades erineva raskusastmega põletusi.

Eriti ettevaatlik tuleb olla grillimisel, sest lapsed kipuvad grillile otsa jooksma. Oluline on paigutada grill või süüdata lõke eemal liikumisradadest, näiteks maja ja puhkeala vahelistest teedest. Pange tähele, et süütevedelik on tuleohtlik ja kergesti süttiv ning et selle kasutamine on seotud põletusohuga. Põletusriski vähendab piisavalt suur ala, et lapsed saaksid viibida ohutul kaugusel lõkke- või grillimiskohast. Lõkke- või grillimiskoha valimisel tuleb arvestada ka tuulesuunaga, kuna on sädemete leviku oht.

Lapsed vanuses 10–14 aastat käituvad sagedamini ohtlikult, tekitades tulekahjusid kuurides, aiamajades, kõrvalhoonetes või garaažides. Et täiskasvanud ei segaks ohtlikke mänge, valivad lapsed (enamuses poisid) sageli mahajäetud hooneid või uusehitisi. Selles vanuses lapsed on juba veendunud, et nad suudavad tulla toime tulega, kuid neil puuduvad oskused.

Lapsed on uudishimulikud, tahavad aidata täiskasvanuid ja teha iseseisvalt kodutöid, seepärast peaksid täiskasvanud vastavalt lapse eale õpetama ohutult käsitsema nii küünlaid kui ka tikke ja tulemasinaid.

Põletused juhtuvad sageli kodus, näiteks köögis. Toitu tuleb valmistada pliidi kaugematel põletitel, keerates käepidemed tahapoole. Keeva vedelikku ei tohiks jätta lauaservale või ulatada kellegi üle teiste inimeste peade. Tavapäraselt kannatavad niimoodi väiksemad lapsed, kuid end kipuvad põletama ka noorukid ja täiskasvanud. Kuuma vett ei tohi jätta nõuga põrandale, sest sinna võib sisse astuda, nõu otsa võib komistada ja end ära põletada.

Põletusi võib põhjustada lastele käeulatusse jäetud kuum triikraud. Ka sisselülitamata triikrauda ei tohiks jätta lastele kergesti ligipääsetavasse kohta, kuna väiksemad lapsed jäljendavad oma vanemaid, ja soovides aidata, võivad triikraua sisse lülitada ja proovida triikida. Samuti võivad ka noorukitel puududa iseseisva triikimise oskused ja nad võivad saada põletusi.

*Selleks, et tõsta teadlikkust tuleohutusest, on soovitatav kasutada:*
- *töölehti: 3, 4, 33, 35.*

## Kurku tõmbamine ja lämbumine

Enamik lapsi tõmbavad kurku, kui nad midagi söövad, närivad või lutsivad ning samal ajal käivad, hüppavad, jooksevad või räägivad. Sageli juhtub seda lasteürituste või pidulike sündmuste ajal. Kurku tõmbamist võivad põhjustada näiteks popkorn, kommid, pähklid, seemned, närimiskummi. Laps võib kurku tõmmata ka kapsasüdamiku, õuna, viinamarja või porgandi. Lapsi tuleb õpetada mitte sööma seistes, lamades või liikudes. Tervislik toitumine on regulaarne, kiirustamiseta, tarbides täisväärtuslikku ja tasakaalustatud toitu, seda söömise ajal hoolikalt läbi närides ja juues peale vedelikku, soovitatavalt magustamata vett.

Väiksemad lapsed (tavaliselt alla aasta vanused) on altid lämbumisohule, kui jäädakse nägupidi riietesse, padjale või kilekotti. Seetõttu tuleb suuremaid lapsi õpetada, et noorematel õdedel-vendadel ei tohiks lubada mängida selliste asjadega nagu padjad, kaubapakendid või ostukotid. Pakend tuleb kohe ära visata, kotid tuleb hoida lapsele kättesaamatus kohas.

Patareisid tuleb hoida turvalises ja selleks ettenähtud kohas, tuleb alati hoolikalt kaaluda, kui ohutud on elektroonilised laste mänguasjad – allaneelatud patareid on eluohtlikud. Patarei sattumisel organismi, näitaks söögitorru, tekib umbes 10 minuti jooksul keemiline põletus. Patarei sattumine hingamisteedesse võib omakorda tekitada lämbumisohtu.

## Mürgistus

### Ravimitest

Ravimeid, näiteks tabletid, salvid, tilgad ja erinevaid toidulisandid (edaspidi „ravimid“), tootva tööstuse arenedes kasvab ka nende kättesaadavus. Farmaatsiatoodete pakendite erinevad kujud ja värvilisus paelub laste tähelepanu, sest need sarnanevad kommidega.

Paljudes peredes on muutunud ebatervislikuks harjumuseks looduslike vitamiinide (puu- ja köögiviljad) asemel ülemäärane toidulisandite kasutamine. Ravimite kasutamise kasv täiskasvanute hulgas suurendab ka ravimimürgistusega laste arvu.

Lapsed peavad teadma, et ravimid on ette nähtud üksnes erilistel puhkudel ja nende kasutamise määrab arst. Ravimeid tohib kasutada ainult täiskasvanute juuresolekul ja arsti määratud annustes.

Kodus tuleb ravimeid hoida lastele kättesaamatus kohas. Ravimikast peab olema erimärgistatud ja suletud. Laps peab teadma, kus kohas ravimeid kodus hoitakse, salastatud koht tekitab kõrgendatud huvi peidetud asja vastu. Kuid laps peab ka teadma, et ta ise ei tohi neid puutuda. Täiskasvanutele on selline ravimite hoidmine suhteliselt ebamugav, eriti kui ravimeid tuleb kasutada regulaarselt mitu korda päevas, sageli tehakse vigu: hoides ravimeid käekotis või jopetaskus, kust lapsed saavad neid kergesti kätte. Ravimeid ei tohi panna lauale selleks, et neid hiljem manustada. Esiteks tuleb valmistada pealejoodav vedelik, seejärel tuleb ravim pakendist välja võtta ja kohe alla neelata. Kui laps on siiski alla neelanud tableti või lausa mitu, on oluline hoida alles pakend ja sellest teavitada meditsiinipersonali (samuti võimalikust allaneelatud tablettide arvust).

**Igapäevaselt kasutatavatest keemilistest ainetest ja segudest**

Kaitīgās ķīmiskās vielas un maisījumi mājās ir šampūni, veļas pulveri, mājas uzkopšanas un mazgāšanas līdzekļi, kOhtlikud keemilised ained ja segud kodus on šampoonid, pesupulber, koristus- ja pesemisvahendid, putukatõrjevahendid, ilutooted (juukselakid, küünelakid, küünelakieemaldajad, habemeajamisvaht, parfüümid jm), toataimede hooldusvahendid, kiirkuivavad liimid, värvid, pärast remonti üle jäänud lahustid, äädikas (mõnel juhul ka äädikaessents) jne. Suvel on võimalik kokkupuude ka mineraalväetiste, kahjuritõrje- ja muude taimekaitsevahendite, õlide, kütuste, küttesegude jms põllu- ja aiatöödel kasutatavate ainetega.

Kõiki nimetatud aineid ja segusid tuleb hoida lukustatud, lastele kättesaamatus kohas (nt kõrgetes või lukustatavates riiulites), originaalpakendis, et neid kogemata ei jooks ka täiskasvanud ise (tüüpviga on kemikaalide villimine toidu- või joogipakenditesse). Kui ohtlike ainete pakendid on tühjendatud, visatakse need ära selleks ettenähtud kohta – soovitatav on need sorteerida ja eelnevalt pesta.

Lapsed peavad õppima tegema praktilisi ruumide puhastamise, nõude- või pesupesemise ning muid iseteeninDustöid. Edukas õppimine on tehes seda koos täiskasvanuga. Täiskasvanud peavad lastele rääkima, milleks kasutatakse kodukeemiatooteid, ja nende võimalikest ohtudest tervisele. Seetõttu on asjakohane lastega koos koristustöid tehes kasutada looduslikke ja tervisele kahjutuid aineid. Tähelepanu tuleks pöörata ka lapse riietusele – kui riided on kokku puutunud kemikaalidega (näiteks, särgivarrukas on märgunud mingi pesuvahendiga), siis tuleb see viivitamata võtta seljast, sest paljud kemikaalid võivad imenduda ka läbi terve naha.

Kui laps on söönud või joonud mis tahes kemikaali või kemikaalisegu, on oluline hoida alles selle pakend, et näidata seda arstile ja et oleks võimalik valida sobivaim ravi.

**Alkoholist**

Laste ja noorukite hulgas on levinud alkohoolsete jookide tarbimine ning suitsetamine. Kõige sagedamini esineb seda avalikes kohtades, seltskondades ja tänaval. Veidi juues tekkib joovastus- ja vabadustunne, on parem suhelda, elu tundub lihtsam. Kuid järk-järgult muutuvad alkoholi tarbinud agressiivseks, väheneb enesekontroll. Alkoholi mõjul panevad lapsed tänavatel toime seaduserikkumisi ja muutuvad ka ise kuriteoohvriteks. Alkoholi tarbimine põhjustab mürgistust, maksa, südame, mao ja kõhunäärme haiguseid. Lisaks sellele on lapsed, kes on alustanud alkoholi (näiteks õlu või vein) tarbimist enne 15. eluaastat, vastuvõtlikumad ka võimalikule püsivale narkosõltuvusele.

Lapsed peavad alkoholist teadma, et see on kahjulik (lapse) organismile.

**Gaasist**

Maagaas ei ole mürgine, kuid see on lämmatav, sest surub ruumist hapniku välja. Gaas on õhust kergem, mistõttu tõuseb üles, ja seda on lihtne õhutada. Gaasi kasutatakse kodudes peamiselt toiduvalmistamiseks ja kütmiseks.

Gaasipliit ja ahi on mõeldud ainult toidu valmistamiseks. oluline on mitte jätta järelevalveta sisselülitatud gaasipliiti. Ahi ei ole kapp erinevate asjade hoidmiseks. Gaasipliidi läheduses ei tohi asuda kergesti süttivaid või plahvatusohtlikke esemeid. Gaasipliidi läheduses ei tohi mängida. Kui gaasipliit vajab remonti, tohib seda teha ainult gaasiseadmete tehnik, sest remonttööde isetegemine võib põhjustada gaasilekke või -plahvatuse.

Gaasipliidi kohal pesu kuivatamine on väga ohtlik, sest pesu võib süttida ja põhjustada põlengu. Gaasipliidi juures ei soovitata end soojendada, sest leegi põledes väheneb hapnikukogus ruumis. See on tervisele ohtlik, kuna tekkib vingugaas, mis võib põhjustada lämbumise. Selle kontsentratsioon tõuseb eriti siis, kui hapniku juurdepääs põlemiskohale on piiratud. Seetõttu on oluline gaasipliidiga ruume sageli ventileerida, kasutades selleks õhupuhastajat.

Gaasipliiti ei tohi kasutada tuuletõmbega ruumis, sest leek võib kustuda ja gaas lekib ruumi. Tundes spetsiifilist gaasilõhna, peab täiskasvanu gaasitoite sulgema, ruumi tuulutama (avades akna) ja kutsuma abi. Lapsi tuleb õpetada, et tundes gaasilõhna tuleb ruumist viivitamata lahkuda. Tundes lõhna ühises trepikojas, naabrite juures või tänaval, tuleb samuti viivitamata kutsuda päästeteenistus, kuna hädaoht ähvardab ka ümberkaudsete inimeste elu ja vara.

Kui on tunda gaasilõhna:

- on keelatud kasutada lahtist tuld;
- tuleb tagada, et tõmbetuulega ei puruneks aknad või uksed, mis võib tekitada sädet;
- keelatud on sisse ja välja lülitada elektrivalgustust ja muid elektrilisi seadmeid (näiteks arvutid), et mitte tektada sädet.

Mõnedes kodumajapidamistes kasutatakse balloonigaasi, mis tekitab lisaohtu, sest balloonid on suured ja rasked. Väikese põhja läbimõõdu ja kõrguse suhte tõttu on nad suhteliselt ebastabiilsed. Balloone tuleb hoida püstiasendis; need tuleb kinnitada, et vältida nende ümberkukkumist. Balloonide hoiukohas ei tohiks kunagi hoida muid esemeid, eelkõige tuleohtlikke materjale, nagu kütus, õli, värv või söövitavad vedelikud – see võib põhjustada ohtlikke olukordi.

**Mürgistest taimedest ja seentest**

Mürgised taimed sisaldavad mitmesuguseid mürgiseid aineid (toksiine), mis inimkehasse sattudes või sellega kokkupuutel põhjustavad mürgistuse või isegi surma. Mõned mürgistest taimedest näevad välja nagu söödavad, olles erksavärvilisemad ja väljakutsuvamad, näiteks ussilakk, salu-siumari, harilik näsiniin ja teised erksavärvilised, samuti mürgised marjad, või huvitava välimuse ja peterselli lõhnaga surmaputke juur.

Ei ole võimalik õppida tundma kõiki mürgiseid taimi ja marju, oluline on teada, et ei tohi närida ja süüa tundmatuid taimi ja nende osi: lehti, juuri ja vilju.

Lapsed peaksid teadma, et tundmatuid taimi ja marju ei tohi täiskasvanu loata isegi puudutada, sest osa mürkaineid võib imenduda isegi läbi terve naha.

Korjata võib ainult neid seeni, mida tunneme. Seenemürgistus võib tekkida mitte ainult mürgistest seentest, aga ka niinimetatud söögiseentest, mis on riknenud või valesti töödeldud (keetmata või liiga vähe keedetud). Seened tuleks korjata korvidesse, et need ei kuumeneks üle, ei oleks kokku pressitud ning et oleks tagatud õhu juurdepääs neile. Plastpakenditesse ja kilekottidesse korjatud ja nendes hoitavad seened riknevad kiiresti. Ei soovitata korjata seeni autoteede, raudteede, prügimägede ja tehaste ümbrusest, kus on suurenenud õhusaaste. Laps ei tohi üksi metsa minna ja korjata seeni – seda tohib teha ainult koos täiskasvanuga.

*Et suurendada teadlikkust erinevatest mürgistusriskidest, on soovitatav kasutada:*
- *töölehti: 16.*

## Loomade tekitatud vigastused

### Koduloomad

Loomade tekitatud vigastuste tõttu kannatavad kõige sagedamini lapsed vanuses 10–12 aastat. Kõige tavalisemad on koerahammustused (selliseid traumasid saavad poisid 1,3 korda sagedamini kui tüdrukud), samuti kassikriimustused. Nooremad lapsed saavad enamasti hammustusi pähe ja kätesse, samas kui teismelised jalgadesse. Kui loom hammustab, on vale teda agressiivsuses süüdistada, kuna loom käitub oma instinkti järgi. Kõige sagedamini tekitatavad hammustusi või kriimustusi just isiklikud koduloomad või tuttavad loomad (näiteks naabri või vanavanemate); võõrad ja hulkuvad loomad ohustavad lapsi vähem .

Ohutusnõuded kokkupuutel koduloomadega:

- ärge puudutage, paitage ega kaisutage võõraid koeri ja kasse;
- ärge puudutage looma, kui tema käitumises on märgata agressiivsust, näiteks kass sisiseb, küüned on väljas, koer uriseb ja hambad on irevil;
- ärge olge looma, eriti koera kõrval, kui ta sööb;
- ärge puudutage looma, kui ta on koos oma poegadega;
- ärge kasutage looma nukuna, püüdes teda riietada või nukuvoodisse magama panna;
- ärge üritage heita looma peale, niiviisi teda kinni hoides, et ta ei saaks põgeneda;
- ärge tirige looma sabast, kõrvadest;
- ärge toppige sõrmi silmadesse, kõrvadesse, ninna, saba alla jm;
- ärge lööge looma jalaga;
- ärge tõstke looma õhku ega loopige teda;
- ärge asetage looma vette – vanni või muusse anumasse, kui teda ei pesta täiskasvanute juuresolekul.

Täiskasvanutel on koera soetamise otsuse tegemisel oluline teadvustada vastutust looma eest ja õpetada ohutut käitumist ka lastele. Juba alates esimesest päevast tuleb koerale selgeks teha tema hierarhiline koht peres, et loom ei tajuks, et ta on võrdne lapsega, ega hakkaks temaga agressiivselt konkureerima: näiteks kõigepealt sööb peremees (täiskasvanu) ja alles siis koer. Koera söödab ainult peremees ühes ja samas kohas. Oluline on pärast eemaldada koera sööginõu, sest loom võib kaitsta ka tühja sööginõud. Last tuleb õpetada koera mitte õrritama, näiteks:

- mitte tõmbama pulgaga mööda aeda, mille taga elab koer;
- mitte torkima pulgaga läbi aia koera;
- kiiresti mitte jooksma (näiteks mitte põgenema koera eest);
- mitte narrima;
- mitte vehkima kätega;
- mitte mööduma koerast sõites jalgrattal (õige teguviis nähes vastu jooksmas rihmata koera on tulla jalgrattalt maha ja lükata seda loomast möödumisel käekõrval, kuna jalgratta rataste pöörlemine tekitab heli, mida inimkõrv ei kuule, kuid koera kõrvadele on see väga ebameeldiv, mistõttu nad reageerivad ägedalt isegi aeglaselt liikuvale jalgrattale).

Samuti võivad last hammustada ka muud koduloomad - tuhkrud, tšintšiljad, rotid, merisead, erinevad linnud, näiteks siis, kui laps pistab sõrmed loomapuuri. Erilist tähelepanu tuleks lapsele pöörata loomanäituse külastamise ajal, kus ei tohiks lubada lapsel paitada või kaisutada võõrast looma, isegi kui looma omanik kutsub seda tegema. Selles tuleb lapsega kokku leppida enne näituse külastamist.

### Ussid

Uss ei ründa inimesi, ta võib hammustada, kui teda tahtlikult ärritatakse, näiteks toksitakse kepiga, pekstakse või tahtmatult astutakse/ istutakse peale või puudutatakse kätega. Eestis võib kohata kolme ussiliiki, millest ainult üks on mürgine – see on rästik. Ussi nähes ei tohi teha järske liigutusi. Uss ei kuule heli, kuid tajub maavibratsiooni, seepärast peaks aeglaselt taganema nii, et ei tekiks maapinna vibratsiooni. Loodusesse minnes on oluline valida sobiv riietus: see peab olema kattev ja vabalt langev, et oleks kaitstud kehaosad, samuti tuleb kanda pika säärega saapaid.

### Putukad

Suvel veedetakse palju aega õues, kus on palju parme, sääski, herilasi ja teisi putukaid. Eriti ettevaatlik peab olema vapsikute, mesilaste, herilaste ja kimalastega. Kõige ohtlikumad on hammustused näkku ja suhu. Kui vabas õhu süüa magusaid puuvilju ja marju või kooki ning juua magustatud jooke, on putukatel lihtne sattuda suhu.

Putukahammustuste ohtude vähendamiseks tuleb järgida järgmisi nõudeid:

- ärge sööge vabas õhus, näiteks jäätist või kooki, ja ärge jooge, aga kui siiski joote, kasutage selleks kõrsi, nii saate vältida putukate sattumist suhu;
- ärge kõndige paljajalu, eriti õites rohumaadel;
- täiskasvanud peaksid hävitama elukoha lähedal olevad herilaspesad;
- mesilasi, herilasi, kimalasi mitte provotseerida järskude liigutustega.

Metsades, võsastikes, rohumaadel ning linnaparkides võib esineda puuke. Puugid on tavaliselt aktiivsed aprilli algusest kuni oktoobri lõpuni, kuid soodsatel ilmastikutingimustel võib see periood olla pikem. Puugid satuvad sageli inimeste jalatsitele või riietele pahkluu kõrgusel ning liiguvad seejärel aeglaselt ülespoole. Metsa minnes peaks riietus olema kohandatud nii, et puuk ei pääseks selle alla. Püksisääred tuleks pista sokkidesse või saapasäärtesse, varrukaotsad ja krae peaks olema liibuvad, särk tuleb panna püksi. Soovitatav on kanda heledaid riideid, millel puugid on hästi nähtavad. Naastes metsast koju, peavad täiskasvanud veenduma, et lapse riietel ja kehal ei ole puuke. Puuke võib koju tuua ka korjatud taimede või seenekorvidega.

*Selleks, et tõsta ohutusalast teadlikkust seoses loomade ja putukatega, on soovitatav kasutada:*
- *töölehti: 20.*

## Vigastused teravate esemetega

Lapsel võib iga ese saada mänguasjaks, näiteks klaaskauss võib muutuda suureks astronaudikiivriks või kahvel mõõgaks. Mängu ajal võib ese puruneda, sellest võib saada vigastuse põhjustaja, näiteks võib laps vigastada käsi või jalgu klaasikildudega, eseme teravate servade või pindadega. Paljud vigastused on seotud väikeesemetega: nuppude, rattakeste, mänguasjade silmade jms – neid võivad lapsed toppida kõrva või ninna või alla neelata.

Lastele kergesti ligipääsetavatesse kohtadesse ei tohi jätta pisikesi ega teravaid esemeid, mida on võimalik alla neelata või millega saab end vigastada, näiteks raseerimisvahendid, juukseklambrid või küünekäärid.

Erilist tähelepanu tuleks pöörata laste pidudele:

- valida tuleks ühekordselt kasutatavaid taldrikuid ja topse;
- laste toitudes tuleks vältida kahvlite, nugade, purunevate nõude ja teravate pulkade kasutamist, samuti lutsukomme ja kuumi jooke;
- võimalikkusel peaks loobuma laudlinade kasutamisest, kuna mööda joostes on võimalik kergesti haarata laudlina nurgast ja seda tõmmata ning selle tulemusel võivad ümber minna sellel olevad esemed (eriti ohtlikud on küünlad ja kuumad vedelikud);
- peoruumis ei tohiks olla purunevaid või teravaid esemeid – vaasid, mitmesugused meened, teravate nurkadega lauad;
- ruumis peab olema piisavalt ruumi vabalt liikumiseks.

Majapidamises kasutatakse erinevaid tööriistu. Lapsele tuleb igapäevaolukordades selgitada iga tööriista kasutusala ja seda, miks tööriistaga tuleb ümber käia ettevaatlikult ja seda kasutada ainult selleks ettenähtud eesmärgil ja viisil.

Lapsed peavad teadma, et tööriistad ei ole mänguasjad. Seevastu täiskasvanud peaksid soodustama olukordi, kus lapsed saavad proovida ohutult nende esemete kasutamist ettenähtud otstarbel ja viisil.

Lapsed osalevad meeleldi kodutöödes. Seepärast tuleb tööriistu, nagu ka ravimeid ja keemilisi aineid ja segusid, hoida lastele kättesaamatus kohas ning tagada, et laps üksi ei saaks neid kasutada ega elektriseadmeid käivitada. Ärge kunagi jätke tööriistu ja seadmeid järelevalveta, isegi mitte lühikeseks ajaks.
Mängides parkides, osaledes koristustöödel ja mujal, võib leida näiteks kasutatud süstlaid, nõelu, klaasikilde, naelu. Sellepärast peaksid lapsed olema teadlikud, et selliseid esemeid ei tohi puutuda; süstlad ja nõelad võivad olla nakatunud, naelad aga roostetanud.

*Et tõsta teadlikkust teravate esemete ohutust käitlemisest ning sellest, kuidas vältida muid olmeõnnetusi, on soovitatav kasutada töölehti: 3, 4, 5, 6.*

## Veekogudel

Veekogude ääres peab igal aastaajal olema eriti ettevaatlik. Uppumisoht esineb nii suvel veekogu ääres puhates kui ka talvel ja kevadel, mil võib vajuda läbi jää.

**Supeldes**

Kõige ohutum on supelda selleks ettenähtud kohtades. Kui selliseid ei ole, tuleb valida laugja kalda ja tugeva põhjaga kohad. Jõgedes tuleb valida kõige aeglasema vooluga koht, kus puuduvad keerised või muud ohtlikud kohad. Enne suplemist peavad täiskasvanud kontrollima supluskohta ja veekogu põhja.

Ei ole soovitatav minna vette, kui läheduses ei ole ühtki teist inimest, kes võiks vajadusel appi tulla. Lapsed üksi supelda ei tohi!

Enne suplemist või paadisõitu (lapsed peavad tingimata kandma päästeveste) tuleb juuresolijaid teavitada, kui keegi ei oska ujuda.

Täispuhutavaid ujumisvahendeid, näiteks ujumisrõngad, madratsid, pallid, tohib kasutada ainult täiskasvanute järelevalve all – need ei ole turvavahendid. Kui laps läheb vette, peab täiskasvanu olema lähedal ja tähelepanelik. Täiskasvanu seisku alati sügavamal vees lapse ees. Last tuleb jälgida ja hoiatada lainete eest, mis võivad tõugata jalust või ootamatult ehmatada nii, et laps võib kaotada tasakaalu. Lisaks võib veevool märkamatult suplejat või näiteks täispuhutaval madratsil olijat kanda kaugemale merre.

Kodu lähedal olevad tiigid, basseinid ja kaevud tuleb piirata nii, et laps üksi neile ligi ei pääseks. Basseini ei tohi pärast suplemist jätta mänguasju, mis köidavad lapse tähelepanu; nende järele upitades võib laps kukkuda vette.

Oluline lastele selgeks teha, kuidas vees ja veekogude lähedal ohutult käituda, ning ergutada neid hoiduma hoolimatust teguviisist, hoiatades selle võimalikest tagajärgedest.

Hoolimatu teguviisi näited suplemisel:

- jõu ülehindamine, püüdes ujuda kõige kaugemale või ületada jõge;
- hüppamine vette tundmatus supluskohas, eriti pea ees (veekogu põhjas võivad olla kivid, põhja vajunud teravad esemed, mis võivad põhjustada vigastusi, samuti ei pruugi veesügavus olla piisav);
- sukeldumine vee alla;
- ujumine madratsil või ujumisrõngaga kaldast kaugele (sügavas kohas võivad need rebeneda);
- suplemine tugevas tuules, äikese ajal või öösel;
- nalja tegemine, hüüdes valjult "Appi! Upun! ". Olukorras, kus on tõesti abi vaja, ei pööra keegi sellele enam tähelepanu.

**Jääl**

Kõige ohtlikum on jää varatalvel, kui see on alles tekkinud, samuti kevadel, kui jää on päikese mõjul hakanud sulama. Kuigi selline jää näeb välja piisavalt paks, on see tegelikult kohev ja nõrk. Et saaks ohutult uisutada, mängida jäähokit või teha jääl midagi muud, peaks jää olema vähemalt 25 cm paksune. Jää on nõrk kohtades, kus veehoidlasse voolab soojem, tööstuses kasutusel olnud vesi, jõesuudme aladel ja kitsendustes, kalameeste raiutud jääaukude piirkonnas. Jää tugevust vähendavad ka sissekülmunud pilliroog, põõsad või mis tahes esemed. Enamasti saavad lapsed kannatada jalutades või liueldes nõrgal jääl (eriti kevadel), samuti minnes jääle, et päästa jäärst läbi vajunud lemmiklooma. Kui aga jää inimese raskuse all ikka praguneb või on juba murdunud, on ohutum edasi liikuda, suurendades keha ja jää kokkupuute pinda jääga ehk laskudes kõhuli.

*Et tõsta teadlikkust ohutusest veekogudel, on soovitatav kasutada:*
- *töölehti: 21, 25, 26.*

## Aktiivselt puhates

Aktiivselt puhates või tehes sporti, näiteks jalgrattasõidul, rulluisutades, hüpates batuudil või kiikudes, on võimalikud erinevad õnnetused. Kusjuures kannatada võivad saada nii hetkel aktiivselt puhkavad lapsed kui ka teised lähedal olijad.

See tähendab, et ei tohi mängida liikuvate objektide, näiteks kiikede, lähedal või teedel. Suhteliselt kerged vigastused, mida lapsed saavad, on muhud, sinikad, väikesed haavad ja marrastused. Kuid lapsed saavad tihti ka erinevaid luumurde, peavigastusi, sügavaid haavu, liigesenihestusi. Et vältida venitusi ja lihaste vigastusi, tuleb end enne aktiivse puhkuse alustamist (näiteks enne batuudile astumist) korralikult soojendada ja venitada.

Kui aktiivse puhkuse ajal on juhtunud õnnetus, on esimene reegel katkestada tegevus, minna koju ja teatada vanematele juhtunust. Raskematel juhtudel helistada telefonil 112 ja kutsuda arstiabi.

**Jalgrattaga sõites**

Jalgratta, rulluiskude või rula ostmisel peaks lapsele kohe hankima ka kiivri, põlve- ja käekaitsmed ning veenduma, et need vastavad ohutusnõuetele. Jalgrattaga sõites on soovitatav kanda heledaid rõivaid – nii on sõitja paremini nähtav nii autojuhtidele kui ka jalakäijatele. Jalgrattaga ei tohiks sõita pimedas, hämaras, udus või kui nähtavus on halb. Kui see on siiski vajalik, tuleb kasutada spetsiaalseid jalgrattalaternaid ees ja taga, veendudes eelnevalt, et need on piisavalt eredad. Oluline on, et üleriided peegeldaksid valgust (näiteks helkurvest), see muudab ratturi hästi nähtavaks. Ei ole lubatud hoolimatu sõit, tõstes mõlemad käed juhtraualt või jalad pedaalidelt.

Jalgrattaga sõites alati tuleb kanda kiivrit ja muid kaitsevahendeid, ükskõik kui lähedale või kaugele kodust on vaja sõita. Lapsed saavad sageli jalgrattatraumasid just oma koduhoovis. Kahjuks endiselt ei ole Lätis kiivri kandmine jalgrattaga sõites eriti populaarne. Lapsed ja noorukid ei kasuta kiivrit, sest täiskasvanud seda ei tee, kuid lapsed ise selle vajalikkusele ei mõtle; tavaliselt on suurematel lastel häbi või kardavad nad eakaaslaste poolt naeruvääristamist või lihtsalt eiravad võimalikke riske. Kui lapsele ostetakse jalgratas, siis tuleks kindlasti osta ka kiiver! Ideaalis valigu laps ise endale selline kiiver, millist ta tahaks kanda (näiteks laps saab valida millist värvi on kiiver või millised on sellel olevad pildid).

Väikelaste jalgrattad tuleks täiendava ohutusmeetmena varustada spetsiaalse lipuga, mis kerkib märgatavalt üle ratta ja annab märku väikesest ratturist, kui on ees mingid takistused, mis raskendavad nähtavust ja varjavad lapse madalat jalgrattast, näiteks jalakäijate ülekäiguradadel, tänava äärde pargitud autode vahel või sõites ülesmäge, kus nähtavus on piiratud.

Jalgratas peab olema tehniliselt korras. Alati enne sõitu tuleb veenduda, et jalgratta helkurid on kõvasti kinnitatud, pidurid töötavad hästi, juhtraud liigub kergesti, kõik rattad on kindlalt kinnitatud raami külge ja rehvid on täis pumbatud. On soovitatav muuta selline kontrollimine lapsele harjumuseks, mis omakorda arendab tema kaasvastutust ja iseseisvust.

Vigastused jalgrattasõidul võivad tekkida ka siis, kui laps on reisija täiskasvanu jalgrattal. Sellistes olukordades tuleb kasutada spetsiaalset lapse jalgrattaistet, et vältida lapse jalgade sattumist rattakodaratesse. Samuti on oluline nii ratturil kui ka reisijal kanda sobivat riietust, vältides laiade säärtega pükse või seelikud, mida on võimalik tõmmata rattakodaratesse või keti vahele.

**Rulluisutades**

Rulluisutades tuleb alati kasutada randmekaitsmed, kuna kukkudes püüavad inimesed instinktiivselt toetuda kätele ja võivad vigastada randmeliigeseid. Rulluisutaja võib tasakaalu kaotada ka väikeste kivide, konarliku tee või teekatte vuugikohtade tõttu, sest rula ega rulluiskudega ei ole võimalik järsku peatuda. Ohtlikud on kõnnitee ja tänava ristumiskohad – kõnniteel võib olla kerge kalle, mis takistab peatumist ja laps võib välja sõita sõiduteele. Kõnniteede asemel on parem valida rulluisutamiseks ettenähtud kohad, pargid või siseõued, kus ei liigu autosid.

**Batuudil hüpates**

Batuut peab olema varustatud turvavõrguga, et hüppaja ei kukuks batuudilt maha, ei põrkaks vastu selle metallkonstruktsioone ja et tema jalg ei libiseks vedrude vahele. Sageli unustatakse batuudi ostmisel osta turvavõrk hoitakse selle arvelt kokku. Samuti on hüppamise ajal oluline kanda selleks tegevuseks sobivat riietust, näiteks T-särk, lühikesed püksid või spordipüksid, võimlemissussid, paksud sokid, või olla lihtsalt paljajalu. Esimestel hüppamiskordadel alustada kergemate hüpetega ja veenduda, et hüppaja suudab kontrollida oma liigutusi (lahtitõukamise koht ühtib maandumiskohaga). Ainult siis tohib järk-järgult õppida keerulisemaid hüppeharjutusi.

Batuuti ei tohi kasutada, kui see on märg (näiteks pärast vihma), sest siis on see libe. Et vältida kokkupõrkeid ja õnnetusi, tohib batuuti kasutada ainult üks inimene korraga. Oluline on vältida kukerpallitamist, sest ebaõige maandumine batuudile võib põhjustada selja-, kaela- ja peatraumasid.

Batuudi all ei tohi olla kõrvalisi esemeid, et kellelgi ei tekiks soovi ronida batuudi alla ajal, kui keegi sellel hüppab (näiteks, kui batuudi alla veereb pall, võib sellele järgi minna alles siis, kui hüppaja on batuudilt maha tulnud).

**Mängides**

Liumägede, rippkiikede, rõngaste, trapetsite, köite ja teiste talade või sammaste külge kinnitatavate mänguasjade ohutus algab juba nende nõuetekohasest kokkupanemisest. Seetõttu on oluline lugeda hoolikalt kasutusjuhendis olevat teavet (selles pööratakse erilist tähelepanu detailidele, mis võivad olla ohtlikud, kui need ei ole korralikult kokku pandud). Sellised mänguasjad vajavad perioodilist kontrolli ja tehnilist hooldust – näiteks riputussüsteemid, kinnitused, toed – et need ei põhjustaks kukkumist ega läheks ümber.
Iga kord enne kiikumist tuleb veenduda kiige ohutuses, kuna sageli on eelnevatel aastatel ülesse riputatud köis- või lattkiiged muutunud pärast talve ohtlikuks.

Oluline on selgitada lastele ohutu kiikumise põhimõtteid:

- kui kiigel keegi juba kiigub, siis peab seisma kiigest piisavalt kaugel, et vältida kokkupõrkeid kiigega ja vigastusi;
- kiigelt ei tohi maha hüpata selle liikumise ajal;
- ei tohi kiigutada tühja kiike või esemeid sellel (esemed võivad kukkudes kedagi vigastada);
- kiikudes ei tohi püüda ega peatada teisi lapsi;
- kiigel tuleb istuda selle keskel, kogu raskusega istmel;
- ei tohi kiikuda püstiasendis (v.a juhul, kui kiik on just selleks ette nähtud);
- ühel istmel võib istuda vaid üks laps.

Ka liumägi on ohtlik koht mänguväljakul. Liugu tohib lasta ainult istuvas asendis. Otsese päikesevalguse toimel võivad liumäe detailid kuumeneda ja lapsed võivad saada põletusi. Mänguväljakutel ei tohi midagi siduda atraktsioonide külge (näiteks jakid, nöörid, aasad, lemmikloomade rihmad), sest see on ohtlik (tekkib kägistamise oht). Rippumine pea alaspidi mis tahes võimlemisseadmest tekitab ohu kukkuda ja maanduda pea peale, mis võib põhjustada tõsiseid seljavigastusi. Samuti on sage õnnetuste põhjus kõikides vanuserühmades palliga mängimine sõidutee lähedal.

**Talvel**

Talvel kannatavad lapsed kõige enam mäest alla sõites, näiteks kelkude, "liugurite", kiledega, samuti suusatades, lumelauasõidul või uisutades. Aeg-ajalt esineb ka libastumisi libedal tänaval või katuselt lume ja jääpurikate kukkumisega seotud vigastusi. Kahel viimasel juhul on kõige olulisem vältida ohtlikke kohti, näiteks, kui tänaval kõndides on näha, et hoone katuselt on äsja kukkunud lund või jäätükke või hoone katust puhastatakse, peaks minema teisele poole tänavat.

Aktiivsel sportimisel juhtub enim õnnetusi siis, kui sõitja ei suuda valitseda kelku, suuski või lumelauda ning kihutab takistuse (näiteks puu või aed) vastu, samuti põrgates kokku teiste talverõõmude nautijatega. Eriti ohtlikud on olukorrad, kus lapsed sõidavad mööda isetehtud radu, mis lõppevad otse sõidutee ääres või ületavad seda. Oluline on õpetada lastele erinevaid pidurdus-, pööramis- ja ohutu kukkumise viise, et nad saaksid vältida erinevaid takistusi ja end kaitsta.

Kui suuremad lapsed hakkavad mäel üksi käima, on täiskasvanutel oluline teada, kuhu nad lähevad. Enne seda tuleb lastega arutada, millist nõlva mööda on ohutu sõita. Oht sattuda õnnetusse sõltub kõige enam sõitja käitumisest ja sõidutingimustest, samuti varustuse (näiteks suusad) tehnilisest seisukorrast.

Näited ettevaatamatust käitumisest talvel:

- pikivahe eiramine (igaühel on kohustus vältida kokkupõrget eessõitjaga, kes ei näe, mis toimub tema selja taga). Selle kohustuse selgitamiseks lastele sobib hästi võrdlus liikluseeskirjadega;
- sõitmine nii, et omavahel hoiab kätest kinni mitu suusatajat või uisutajat;
- kahe puu vahelt läbi sõitmine (näiteks kelguga);
- sõitmine mäkke või mäest alla suure sagina ajal;
- tagaajamise mängimine liuväljal;
- uisutamise suuna mittejärgimine (uisutatakse tavaliselt vastupäeva);
- mäest alla sõitmine kilega (isegi kui teel juhtub olema väike kivi või kõvem jäätükk, võib vigastada lülisammast, eriti sabaluud);
- sõitmine kelgu või kilega, hoides kinni autodest või ühistranspordist.

Suusamäel on oluline kasutada kaitsekiivrit. Nii suusatamisel kui ka sõitmisel lumelaua ja kelguga sobib sama kiiver, mida laps kasutab jalgrattasõidul. Kiivri kandmine mäel peaks olema kohustuslikud kõigile sõitjatele. Enne suusatamist mäel või suusaradadel ja uisutamist liuväljal on oluline tutvuda nende kasutustingimustega. Kasutustingimusi võib tavaliselt leida puhkekoha kodulehelt, samuti võivad need olla välja pandud suusaraja või liuväljal äärde hästi nähtavasse kohta.

*Selleks, et tõsta teadlikkust ohutusest vaba aja veetmisel, on soovitav kasutada:*
- *töölehti: 2, 18, 21, 22, 23, 24, 27, 34.*

## Elektriohutus

On palju ja erinevad elektriohutuse nõudeid, mida peab igapäevaelus täitma, et kaitsta ennast ja lapsi elektritraumade eest, näiteks:

- mitte läheneda maha langenud elektriliinile;
- mitte süüdata lõket elektriliini postide läheduses;
- äikesetormi ajal mitte seista elektripostide ja puude all.

Lapsed ei tohi mängida trafopunktide lähedal, samuti ei tohi püüda neid avada. Kui trafopunkti uks on avatud, tuleb viivitamata teatada sellest täiskasvanutele. Kui trafopunkti on kukkunud pall või sinna sattunud lemmikloom, näiteks kass või koer, tuleb sellest teavitada täiskasvanut. Laps ei tohi üritada oma jõududega eset või looma päästa. Hukkuda võivad nii päästja kui ka loom, keda üritati päästa.

Ka puhates võib saada elektritraumasid. Näiteks, kui elektriliinide lähedal lennutatakse lohet või laps üritab ronida elektriliinide lähedal kasvava puu otsa. Samuti on oluline järgida lõbustusparkidesse paigaldatud juhiseid ja hoiatusi ning pargi personali juhiseid. Äikese ajal ei tohi kasutada karusselle.

Elektriohutus on tähtis töötamisel maakodudes, suvilates või aias. Näiteks, kastes aeda voolikuga, tuleb olla ettevaatlik, et veejuga ei ulatuks elektriliinideni, sest vesi juhib elektrit. Lastele on elektrilise muruniiduki kasutamine eriti ohtlik, sest nende oskused ei ole veel piisavad, et teha seda tööd ohutult. Vihma ajal ei tohi elektrilist muruniidukit üldse kasutada. Väliürituste ajal tuleks vältida toolide paigutamist elektrijuhtmetele, sest toolijalg võib kahjustada juhtme isolatsiooni ning see võib põhjustada elektrilöögi. Talumajapidamistes tuleks ettevaatlik olla elektrikarjustega. Neid ei tohi puudutada. Ning kui tiigist või muust veekogust pumbatakse vett elektrilise pumbaga, siis selles veekogus ei tohi supelda ega üldse sellesse siseneda.

Elekter on ohtlik mitte ainult selle poolest, et võib põhjustada elektrilöögi, vaid ka selle poolest, et vigastatud elektripaigaldised võivad põhjustada tulekahju. Seepärast lapsed peavad tundma märke, mis viitavad asjaolule, et esineb elektriseadmetest tulenev põlenguoht, ning sellest tuleb viivitamata teatada täiskasvanutele:

- lüliti või pistikupesa lähedal täheldatakse suitsu;
- on kuulda sädelusele iseloomulikku praksuvat heli;
- tunda on kõrbeva kummi või plasti lõhna;
- elektriseadet lülitist sisse või välja lülitades on märgata sädelust.

Käesolevas peatükis ei ole loetletud kõik elektriohutuse nõuded, vaid ainult need, milliste eiramine enamasti põhjustab elektrilöögi lastele vanuses 4–11 aastat.

*Et tõsta teadlikkust elektriohutusest, on soovitatav kasutada:*
- *töölehti: 3, 8.*

*Selleks, et tõsta teadlikkust liiklusohutusest, on soovitatav kasutada:*
- *töölehti: 27, 28, 30.*

# Abi kutsumine

Noorematel lastel peaks meeles olema ainult üks telefoninumber, millele helistamiseks on võimalik saada abi mis tahes hädaolukordade või õnnetuste korral - hädaabinumber: 112. See on tasuta kõne igalt telefonilt, kõikjal Eestis, kus on mis tahes mobiilsidevõrgu leviala. 112 on ühtne hädaabinumber Euroopa Liidu riikides.

SOluline on meeles pidada, et telefoninumbrile 112 saab helistada ka siis, kui mobiiltelefonil ei ole SIM-kaarti või kõnekaardi krediit on lõppenud või telefon on lukustunud ja PIN-kood ei ole teada.

Häirekeskuse päästekorraldajale tuleb esitada järgmised andmed:
- KUS TOIMUB:
  - aadress (täielik aadress linna nimetusega, sest kui ühendus peaks katkema, siis päästeteenistus vähemalt teab sündmuse asukohta);
  - objekt (näiteks kortermaja, sild üle jõe);
- MIS ON JUHTUNUD, näiteks:
  - tulekahju (mis põleb, mis korrusel ja millises ruumis);
  - inimene on vajunud jää alla (kus);
  - sõbral on pea katki (kuidas õnnetus juhtus);
- KANNATANUTE ARV JA VIGASTUSTE ISELOOM, näiteks:
  - mis liiki traumad, kui seda on võimalik määratleda;
  - kas hoonesse on jäänud inimesi;
- enda perekonnanimi ja telefoninumber (soovitatav).

Häirekeskus annab teavet selle kohta, kuidas konkreetses olukorras toimida, või ühendab vajaliku tugiteenistusega – kiirabi, politsei, munitsipaalpolitsei, gaasiavariiteenistus või muu teenistus. Kui selline ühendus on loodud, siis ka nendele teenistustele tuleks anda teavet samas järjekorras, nagu eespool kirjeldatud. Kõnet järgmise tugiteenistusega tuleb alustada algusest, sest nad ei ole kuulnud eelnenud vestlust.

Igal juhul tuleb hädaabikõnet jätkata seni, kuni kõne lõpetab Häirekeskuse päästekorraldaja. Avarii- ja erakorralises olukorras on tähtis mitte sattuda paanikasse ja säilitada rahu.

Kui on vaja nii pääste- kui ka meditsiiniabi (näiteks, kui inimene on jää alla vajunud), siis tuleb valida number 112. Häirekeskuse päästekorraldaja võtab ise ühendust kiirabiga, et edastada vajalik teave.

*Et omandada abi kutsumise oskused, on soovitatav kasutada:*
- *töölehti: 7, 32.*

# Töölehed

Töölehed erinevate ohutus- ja tervisealaste küsimustega eesti keeles on leitavad selles samas juhendmaterjalis, kuid kõiki töölehti saab printida ka kodulehelt www.tööelu.ee.

Töölehti kasutatakse vastavalt laste vanusele nii mängulistes harjutustes kui ka klassitunnis, samuti sotsiaal-, loodusteaduste, kujutava kunsti või kodunduse ja tööõpetuse tundides. Töölehtede kasutamise esmane eesmärk võib olla tervise ja ohutuse alaste teadmiste omandamine, kuid praktiliste oskuste omandamine on sel juhul teisejärguline. Aga on ka vastupidine võimalus – näiteks, eesmärk võib olla mingi praktilise oskuse (näiteks liimimis-, voltimis-, värvimis-, arvutamisoskus) omandamine ning ohutuse ja tervise alastel teadmistel võib olla teisejärguline eesmärk. Seega, need töölehed on mõeldud kasutamiseks nii, et neid saaks rakendada integreeritult erinevate teadmiste ja oskuste omandamiseks.

Töölehti on võimalik kombineerida ja ümber kujundada. Kirjeldavas osas on esitatud juhendmaterjali autorite ideed vastava töölehe kasutamiseks, kuid neid on võimalik kasutada ka teisiti, muutes nende suurust, kasutades ainult teatud osa või üksikuid joonistusi. Õpetajaid peaksid olema loovad ja kohandama töölehti kasutamiseks individuaalses või rühmatöös vastavalt laste vanusele, kogemustele ja vajadustele.

Et hõlbustada õpetaja tööd, sisaldab iga tööleht järgmist teavet:

- töölehe number – igal töölehel on number (märgitud enne töölehe nimetust), millele on viited juhendmaterjalile, näiteks tuleohutus ja töölehed: 3, 4, 33, 35 – vt eespool);
- vanuserühm – märgitud soovitatav laste vanus, kelle puhul seda lehte peaks kasutama; siiski kutsutakse õpetajaid üles hindama laste reaalseid teadmisi, oskusi ja kogemusi, samuti otsustama, milliseid lehti kasutada töös erinevas vanuses lastega;
- teemad/võtmesõnad – juhendmaterjali autorid on soovitanud teemasid, mille omandamiseks kasutatakse töölehti; selles peatükis on võtmesõnade abil välja toodud küsimused, mida tuleks rõhutada töötades vastava töölehega;
- vajalikud abivahendid – loetletud on sellised vahendid nagu liim, värvipliiatsid, käärid jms, mis on vajalikud tööks konkreetse töölehega;
- ülesanne – tugimaterjali autorite ideed vastava töölehe kasutamise kohta, kuid töölehti saab kasutada ka muul mugavamal või lastele sobivamal viisil;
- õige vastus – on antud üksnes juhul, kui individuaalse või rühmatöö järel peab õpetaja veenduma, kas ülesanne on sooritatud õigesti, või tuleb korraldada arutelu töölehel nimetatud teema üle.

| | |
|---|---|
| **Töölehe number** | 1 (täringu valmistamine) |
| **Vanusegrupp** | 4–7 ja 8–11 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Ilmastikutingimused<br>Sobiva riietuse valik<br>Käitumine äikese ajal<br>Päikesekaitse |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Käärid<br>Värvipliiatsid<br>Liim |
| **Ülesanne** | Värvida, välja lõigata ja liimida lauamängu mängimiseks vajalik täring. |

| | |
|---|---|
| **Töölehe number** | 2 (sõrmenuku ja mängunupu valmistamine) |
| **Vanusegrupp** | 4–7 ja 8–11 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Naljatamine, tõuklemine<br>Vabaaja veetmine joonistades, liimides, lõigates jne. |
| **Vajalikud abivahendid** | Joonistada sõrmenukud (suuremad kujundid) nägu, juuksed, improviseerides koos peakattega, värvida riided, välja lõigata ja kokku liimida. Valmistatud sõrmenukke kasutada kõrvalistujaga vestluse arendamiseks ohutust puhkusest. Vastavalt eespool nimetatud juhistele värvida, välja lõigata ja liimida lauamängu mängimiseks vajalik mängunupp. |
| **Ülesanne** | Joonistada sõrmenukud (suuremad kujundid) nägu, juuksed, improviseerides koos peakattega, värvida riided, välja lõigata ja kokku liimida. Valmistatud sõrmenukke kasutada kõrvalistujaga vestluse arendamiseks ohutust puhkusest. Vastavalt eespool nimetatud juhistele värvida, välja lõigata ja liimida lauamängu mängimiseks vajalik mängunupp. |

| | |
|---|---|
| **Töölehe number** | **3 (leia ohtlikud kohad)** |
| **Vanusegrupp** | 4–7 ja 8–11 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Ohutus köögis<br>Libisemine, komistamine<br>Puhtus, kord<br>Tuleohutus<br>Elektriohutus<br>Vigastused teravate esemetega |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Harilik pliiats või sulepea<br>Värvipliiatsid |

| | |
|---|---|
| **Ülesanne** | Hoolikalt uuri pilti ja leia ohtlikud olukorrad, märgi need ära, tõmmates ring ümber ohtliku olukorra.<br>Ohtlikud olukorrad on võimalik ka ära värvida. |
| **Õige vastus** | 1. Paberrätik, mille kõrvale on jäetud põlev küünal, mis võib süüdata rätiku ja põhjustada tulekahju.<br>2. Sädelev veekeetja elektrijuhe, mis võib põhjustada nii tulekahju kui elektrilööki.<br>3. Tööpinnale jäetud nuga, mis võib maha kukkuda ja vigastada jalga.<br>4. Lahti jäetud veekraan, mis, muuseas, ei ole keskkonnasõbralik käitumine. Vesi võib loksuda üle kraanikausi ääre ja valguda põrandale, mis võib muutuda libedaks.<br>5. Toidunõud, laotuna virna, kus väiksemad esemed asetatud alla, suuremad peale. Nõudevirn võib ümber kukkuda ja maha kukkudes võivad nõud puruneda.<br>6. Põrandale kukkunud muna ei ole kohe ära koristatud ja seetõttu on põrand libe.<br>7. Põrandal on kokkupühkimata klaasikillud. Killud võivad vigastada käsi (kinnasteta puhastades) ja jalgu (kõndides paljajalu). |

| | |
|---|---|
| **Töölehe number** | **4 (liivakast)** |
| **Vanusegrupp** | 4–7 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Ohutus mängides<br>Teravad esemed<br>Torke- ja lõikevigastused<br>Tuleohutus |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Värvipliiatsid |
| **Ülesanne** | Leia ja värvi seitse ohtlikku eset, millega lapsed võivad end vigastada. |
| **Õige vastus** | 1. Tuletikud – tulekahju.<br>2. Tulemasin – tulekahju.<br>3. Nuga – lõikevigastused.<br>4. Nael – torkevigastused<br>5. Süstal ja nõel – torkevigastused ja infektsioon.<br>6. Metallkaas – sõrmevigastused.<br>7. Klaasikillud – lõike-, torkevigastused. |

| | |
|---|---|
| **Töölehe number** | **5 (leia peidetud numbrid)** |
| **Vanusegrupp** | 4–7 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Tervislik toitumine<br>Ohutu toiduvalmistamine<br>Ohutu toidusäilitamine<br>Toiduhügieeni nõuded<br>Tervislikud eluviisid |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Värvipliiatsid<br>A4 paberilehed, kui täiendavalt tehakse pilt, mis sisaldab 0 (nulli). |
| **Ülesanne** | Igale üheksast pildist on peidetud üks number (1 kuni 9), mille lapsed peavad leidma ja ära värvima. Õpetaja arendab vestlust järgmistest tervise ja ohutusega seotud küsimustest:<br>1. piim ja piimatooted<br>2. puuviljade pesemine;<br>3. vee keetmine, kuuma eseme paigutamine;<br>4. röstsaia valmistamine;<br>5. joogipudeli sulgemata jätmine; |

| | |
|---|---|
| | 6. keetmine gaasipliidil, kuum aur;<br>7. nõude pesemine;<br>8. toidu säilitamine külmikus;<br>9. toidu säilitamine sobivatel tingimustel (kindlasti mitte otsese päikesevalguse käes). Lapsi võib ergutada eraldi lehele joonistama pilti ohutu ja tervisliku toimumise kohta, pilt peab sisaldama numbrit 0. |
| **Õiged vastused** | Numbrid on paigutatud sellises järjekorras, alates vasakult:<br>• ülemises reas – 1, 5, 8, 2, 9;<br>• alumises reas – 7, 4, 6, 3. |

| | |
|---|---|
| **Töölehe number** | **6 (töövahendid)** |
| **Vanusegrupp** | 6–9 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Töövahendid<br>Abi vanematele<br>Kodutööd<br>Erinevad vigastuste põhjused |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Harilik pliiats<br>Kustutuskumm |
| **Ülesanne** | Lõpetada joonistus ja kirjutada esemete nimetused. |
| **Õige vastus** | 1. Saag<br>2. Triikraud<br>3. Föön<br>4. Nuga<br>5. Kruvikeeraja<br>6. Nõel (ja niit)<br>7. Haamer<br>8. Käärid<br>9. Puur (elektriline puurmasin) |

| | |
|---|---|
| **Töölehe number** | 7 (kõne 112) |
| **Vanusegrupp** | 4–7 ja 8–11 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Abi väljakutsumine<br>Abi kutsumine tulekahju korral<br>1. samm esmaabi väljakutsumisel<br>Tuletõrje- ja Päästeameti telefoninumber<br>112 – ühtne abi kutsumise telefoninumber<br>Abi kutsumise algoritm<br>Järjekord, millises päästekorraldajale esitatakse teave |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Värvipliiatsid<br>Võimalus võtta aega, kui ülesannet tuleb teha aja peale (näiteks stopper, stopperfunktsiooniga mobiiltelefon) |
| **Ülesanne** | IVärvida tööleht (4–7).<br>Rollimäng:<br>• 8–11: üks õpilane "helistab" päästekorraldajale, keda kehastab teine õpilane;<br>• 4–7: laps "helistab" päästekorraldajale, kuid õpetaja kehastab päästekorraldajale. Ülesannet võib läbi viia ka aja peale, et välja selgitada, kui kaua võtab aega kogu vajaliku teabe edastamine. |

| | |
|---|---|
| **Töölehe number** | **8 (järgi juhiseid ja joonista mobiiltelefon)** |
| **Vanusegrupp** | 4–7 ja 8–11 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Seadmete ja erinevate elektrimasinate kasutusjuhend. Juhiste järgimise tähtsus ohutuse tagamisel |
| Vajalikud abivahendid | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Harilik pliiats<br>Kustutuskumm<br>Värvipliiatsid |
| **Ülesanne** | Alustades mustast punktist, valmistada pilt vastavalt juhistele. Näiteks "3 ↑" tähendab, et mustast punktist tuleb tõmmata sirge joon kolm ruutu ülese poole, kuid "5 ←" tähendab, et eelmisest punktist tuleb tõmmata sirge joon 5 ruutu vasakule. |
| **Õige vastus** | Täpselt järgides viiteid joonistatakse mobiiltelefon. |

| | |
|---|---|
| **Töölehe number** | **9 (võõrad)** |
| **Vanusegrupp** | 4–7 ja 8–11 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Võõrad<br>Suhtlemine võõrastega tänaval<br>Suhtlemine võõrastega kodus |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar |
| **Ülesanne** | Töö rühmades: selgitada ohtlikke olukordi.<br>Seejärel korraldada arutelu turvalisusest suheldes võõrastega.<br>Saab mängida rollimänge, kus lapsed mängivad läbi kohtumise võõraga kõigis nimetatud olukordades. Võõra rollis peaks olema täiskasvanu. |
| **Õige vastus** | Võõras on isik, keda laps ei tunne. Lapsed kujutavad tihti ette "hirmutavat koletist", kui täiskasvanud mainivad sõna "võõras". Päriselus võib võõras nii välja näha kui ka käituda kenasti ja olla hästi riides või kanda isegi vormiriietust.<br>1. Suhtlemine võõrastega tänaval – kui keegi võõras inimene palub helistamiseks telefoni, ei tohi seda talle anda, sest on üsna tõenäoline, et telefoni ei anta tagasi.<br>2. Suhtlemine võõrastega kodus – enne ukse avamist, tuleb uksekett või uksesilma kasutades vaadata ja veenduda, et tulija on see, kelle väidab end olevat. Vargad võivad kehastuda näiteks kaubamüüjaks, remondimeheks, gaasi- või veearvesti kontrollijaks. Kui võõras soovib kontrollida gaasi- või elektriarvestit, tuleks paluda dokumentide esitamist. Selle ehtsust saab kontrollida, helistades konkreetse asutuse kontorisse, kuid mitte kasutades tunnistusel märgitud telefoninumbrit – ohutum on kasutada telefoniraamatut. Kui kodus ei ole täiskasvanuid, siis ust mitte avada!<br>3. Suhtlemine võõrastega tänaval – kunagi ei tohi minna võõrasse autosse, isegi kui võõras lubab, et ta viib vanemate juurde, või kasutab mõnda muud ettekäänet – näiteks, kui võõras palub näidata teed. Võõrad ei tohiks küsida abi lastelt. Kui last kõnetab võõras autos, siis tuleb ümber pöörata ja joosta eemale, auto liikumisele vastupidises suunas. Kui võõras püüab järgneda või lapsest kinni haarata, tuleb põgeneda ja karjuda. Juhtumist tuleb kindlasti rääkida oma vanematele või täiskasvanutele, keda laps usaldab.<br>Ohtlik võõras ei taha sattuda tähelepanu keskpunkti. Lapsed ei tohi kunagi tee ääres "hääletada" ega peatada võõrast autot, et kuhugi sõita.<br>4. Ei tohi võõrastelt vastu võtta asju, näiteks maiustusi, jäätist või raha. Tavaliselt ründavad võõrad üksi olevaid lapsi, seepärast alati on turvalisem teele asuda koos sõbra või sõbrannaga. Lapsed ei tohiks kasutada otseteid (näiteks läbides tundmatuid sisehoove), kui seda ei ole lubanud teha nende vanemad. |

| Töölehe number | **10 (tundmatu esemega ümberkäimine)** |
|---|---|
| **Vanusegrupp** | 4–7 ja 8–11 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Tundmatu ese<br>Ümberkäimine tundmatu esemega |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Harilik pliiats<br>Kustutuskumm |
| **Ülesanne** | Nummerdada pildid õiges järjekorras, eraldi lehele joonistada olukorra edasine areng (näiteks helistamine tuletõrje- ja päästeenistuse telefoninumbrile 112, päästjate saabumine jm).<br>8–11aastased lapsed saavad mängida rollimänge, kombineerides käesoleva töölehe 7. töölehega (kõne numbrile 112). |
| **Õige vastus** | 1. STOP– kui laps märkab tundmatut eset, ei tohi sellele läheneda.<br>2. Lapsed ei tohi puudutada tundmatuid esemeid.<br>3. Tundmatust esemest tuleb eemalduda.<br>Kui tundmatu ese leiti metsas, on soovitatav tee selle juurde "märgistada", näiteks siduda eseme lähedal oleva puu külge värviline lint või jakk, või moodustada kividest märk.<br>4. Tundmatust esemest tuleb informeerida täiskasvanuid.<br>5. Olukord, mida lapsed joonistavad eraldi lehel, peaks sisaldama teavet, kuidas täiskasvanud teavitavad tuletõrje- ja päästeametit telefonil 112. |

| Töölehe number | **11 (müra)** |
|---|---|
| **Vanusegrupp** | 8–11- |
| **Teemad/võtmesõnad** | Müra<br>Müra mõju kuulmisele |
| **Vajalikud abivahendid** | gal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Harilik pliiats<br>Kustutuskumm<br>Värvipliiatsid |
| **Ülesanne** | Läbi mõelda, kui tugev on müra igas kujutatud olukorras. Igal lapsel hinnata, kui häiriv on konkreetne olukord. Hindamiseks kasutada hindamissüsteemi 1 kuni 3, kus 1 = „ei häiri", 3 = „häirib väga". |
| **Õige vastus** | Müra tugevus vastavas olukorras võib olla erinev ning on oluline, mida inimene teeb ajal, kui teda ümbritseb müra, seepärast võivad laste vastused erineda. Kokkuvõttes on olulisemad teemad, millest tuleks rääkida, valju muusika kuulamine kõrvaklappidega (kuulmiskahjustused, kõrvaklappide kasutamine tänaval, raudtee lähedal, kui on võimatu kuulda, mis toimub ümberringi, ja end kaitsta), spordivõistluste külastamine, kus on kaasaelajate tekitatud müra (näiteks hokimängu ajal). |

| Töölehe number | **12 (tervis)** |
|---|---|
| Vanusegrupp | 8–11 |
| Teemad/võtmesõnad | Tervis<br>Tervislik eluviis |
| Vajalikud abivahendid | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar |
| Ülesanne | Alustades ülemisest vasakust nurgast, leida kõik (võimalikult palju) variandid, kuidas tabelis olevatest tähtedest moodustuks sõna "tervis." |
| Õige vastus | 10 |

| Töölehe number | **13 (kehahügieen)** |
|---|---|
| Vanusegrupp | 4–7 |
| Teemad/võtmesõnad | Isiklik hügieen |
| Vajalikud abivahendid | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Harilik pliiats<br>Kustutuskumm |
| Ülesanne | Ühendada kehaosad või organid vastavate hügieenivahenditega. Korraldada arutelu erinevatest igapäevaharjumustest, näiteks, et nägu ei ole soovitatav pesta seebiga, kuidas lõigata küüsi, mitu korda päevas ja kuidas puhastada hambaid. |

| Töölehe number | **14 (hammaste puhastamise kalender)** |
|---|---|
| Vanusegrupp | 4–7 |
| Teemad/võtmesõnad | Suuhügieen<br>Terved hambad |
| Vajalikud abivahendid | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Värvipliiatsid |
| Ülesanne | Kirjutage kuu nimetus.<br>Ühe kuu (neli nädalat) vältel täidab laps iga päev kodus pärast hammaste puhastamist igal hommikul ja õhtul töölehte, värvides ära kas päikese või kuu. Seejärel loeb kokku, mitu korda on iga nädal hambad puhastanud ja kordab suuhügieeniga seotud küsimusi. |
| Õige vastus | 35 |

| Töölehe number | **15 (suitsetamine)** |
|---|---|
| Vanusegrupp | 8–11 |
| Teemad/võtmesõnad | Tervis – sõltuvus suitsetamisest<br>Suitsetamise mõju tervisele |
| Vajalikud abivahendid | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Harilik pliiats<br>Kustutuskumm |
| Ülesanne | Lugeda ja moodustada sõnu suitsetamise ohtlikkusest. Esimeses lauses sõna on juba moodustatud. Igale moodustatava sõna tähele vastab mingi arv. Kui järgmistes sõnades täht kordub, kordub vastavalt ka number. Näiteks, teises väites on viies täht tähistatud numbriga 8, mis tähendab kindlat tähte. Et oleks lihtsam ülesannet täita, on väidete all antud numbrijada, mida saab kasutada leitud tähtede ülesmärkimiseks. |

| | |
|---|---|
| **Õige vastus** | Suitsetamine mõjutab eelkõige HINGAMISORGANEID.<br>Suitsetaja ei suuda taluda FÜÜSILIST koormust.<br>Suitsetamine põhjustab NAHA enneaegset vananemist.<br>Suitsetajal sagedamini areneb VÄHK.<br>Kustutamata sigaret võib põhjustada TULEKAHJU.<br>Suitsetamine mõjub halvasti mitte ainult suitsetaja enda, vaid ka ÜMBRITSEVATE tervisele. Seda nimetatakse PASSIIVSEKS suitsetamiseks. |

| | |
|---|---|
| **Töölehe number** | **16 (lõika välja laused ravimite kohta)** |
| **Vanusegrupp** | 8–11 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Ravimite ohutu kasutamine<br>Mürgistus ravimitest |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Käärid<br>Liim<br>A4 paberilehed |
| **Ülesanne** | Lõika välja iga lause, lõika lause üksikuteks sõnadeks, moodusta uus loogiline lause, liimi see A4 paberile ja pane vastavad kirjavahemärgid. |
| **Õiged vastused** | Sõnade järjekord lauses võib varieeruda, kuid kõige tähtsam on, et moodustuks loogiline lause.<br>1. Ravimeid ei tohi vastu võtta võõrastelt inimestelt.<br>2. Ravimeid tuleb hoida ohututes kindlalt suletud kohtades.<br>3. Ravimeid tohib kasutada ainult vanemate või arsti loal.<br>4. Ravimeid ei tohi pakkuda sõpratele.<br>5. Halvast enesetundest räägi vanematele, ära ise ravimeid võta.<br>6. Ära kunagi puutu tundmatuid ja võõraid ravimeid!<br>7. Pea alati kinni ravimite kõlblikkustähtaegadest. |

| | |
|---|---|
| **Töölehe number** | **17 (ilmastikutingimused)** |
| **Vanusegrupp** | 4–7 ja 8–11 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Ilmastikuolud<br>Sobiv riietus |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Värvipliiatsid |
| **Ülesanne** | Töölehel on esitatud kaks olukorda, kus on kujutatud erinevaid ilmastikutingimusi – sajab lund (vasakul pildil) ja sajab vihma (paremal pildil). Tunne piltidel ära vastavalt ilmale sobilikult riietatud laps. Värvi need pildiosad. Võib koraldada arutelu ja arutada tervisliku vabas õhus viibimise kestuse üle lähtuvalt ilmastikutingimustest. |
| **Õige vastus** | Mõlemal pildil on vastavalt riietatud lapsed esitatud pildi vasakul poolel. Lumesaju korral pöörata tähelepanu jopele (mantlile), pikkadele pükstele, saabastele, kinnastele (labakinnastele), mütsile ja kapuutsile, vihma korral jopele, saabastele ja vihmavarjule. |

| Töölehe number | **18 (arvuta ja ühenda punktid)** |
|---|---|
| **Vanusegrupp** | 10–11 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Suvepuhkus<br>Viibimine päikese käes |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Harilik pliiats<br>Kustutuskumm<br>Värvipliiatsid |
| **Ülesanne** | Lahenda võrrandid, märkides lahendused punktide kõrvale. Ühenda punktid loogilises järjekorras, alates punktist, millele vastab lahendus "1". Lõpuks ühenda viimane punkti esimesega. Värvi omavahel ühendatud punktidest tekkinud pilt. |
| **Õige vastus** | Joonistuses moodustub vihmavari. |

| Töölehe number | **19 (animafilm)** |
|---|---|
| **Vanusegrupp** | 4–6 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Turvalisus<br>Erinevad õnnetuste põhjused<br>Ohutu riietus<br>Ohutu mängimine<br>Abi osutamine<br>Vigastused |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Värvipliiatsid<br>Animafilmide vaatamiseks ettenähtud tehnika (näiteks arvuti, projektor, helisüsteem heli taasesituseks, Internet) |
| **Ülesanne** | Kutsuda lapsi vaatama eelnevalt valitud animafilmi.<br>Õpetajad võivad valida sobivaid filme.<br>Vaadata animafilme, värvida nii palju ruute kui palju ohtlikke olukordi nad nendes näevad. Lugeda kokku värvitud ruudud ning kirjutada arv eraldi väljale.<br>Selgitada ja tühjas ristkülikus kirjeldada nähtud ohtlikke olukordi, keskendudes konkreetsetele aspektidele, näiteks mängimine toiduga, vägivald, rüselemine, mis tundub lõbus ekraanil, kuid päriselus tekitab ohuolukorra, kus inimesed saavad viga. |
| **Õige vastus** | Sõltuvalt valitud animafilmist ja valitud ülesandest. |

| Töölehe number | **20 (koerad)** |
|---|---|
| **Vanusegrupp** | 4–7: ülesanne ilma lugemiseta<br>8–11 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Loomade põhjustatud vigastused<br>Ohutu suhtlemine loomadega |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Harilik pliiats<br>Kustutuskumm<br>A4 lisaleht – kui joonistatakse veel teine koer |

| | |
|---|---|
| **Ülesanne** | Lugeda väiteid koerte ja enda käitumise kohta. Arutada rühmades laste isiklikke kogemusi loomadega. Joonistage koerte pilt lõpuni, kasutades näidisena 1. pilti.<br>Kasutades omandatud koerajoonistusoskusi, joonistada A4 lisalehele koer, mis ümbritseda turvalise keskkonnaga (näiteks koer seotuna koerakuudi külge, koer tara taga, koer rihma otsas ja suukorviga jalutamas koos omanikuga). |
| **Õige vastus** | Tähtede rägastikku on peidetud järgmised laused:<br>1. Ära kunagi põgene koera eest!<br>2. Alati küsi koera omanikult, kas koera võib paitada ja anda talle maiust!<br>3. Ära puutu koera, kui ta sööb või närib konti! Ära sööda hulkuvaid koeri!<br>4. Kui koer ründab, heida kõhuli maha, varja oma nägu ja kõrvad kätega! |

| | |
|---|---|
| **Töölehe number** | **21 (lõpeta pilt)** |
| **Vanusegrupp** | 4–7 ja 8–11 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Ohutu mängimine<br>Ohutus veekogudel<br>Ohutus tänaval |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Harilik pliiats<br>Kustutuskumm<br>Värvipliiatsid |
| **Ülesanne** | Uuri põhjalikult igat neljast olukorrast ja hinda, kas kõigis neis on ohutu mängida. Tee pilt lõpuni (lisada sümmeetriliselt pildi teine pool) ainult nende piltide puhul, kus on ohutu mängida. Värvi lõpunitehtud pildid. |
| **Õige vastus** | 1. Mängimine spordiväljakul – OHUTU, seepärast tuleb pilt lõpuni teha.<br>2. Mängimine pargis – OHUTU, seepärast tuleb pilt lõpuni teha.<br>3. Mängimine tiigi ääres – OHTLIK, eriti kui lähedal ei ole täiskasvanuid, kuna on võimalik uppuda. Pilti ei tule lõpuni teha.<br>4. Mängimine tänaval (auto kõrval) – OHTLIK, kuna auto võib hakata liikuma ja võib toimuda raskete tagajärgedega liiklusõnnetus. Pilti ei tule lõpuni teha. |

| | |
|---|---|
| **Töölehe number** | **22 (batuut)** |
| **Vanusegrupp** | 4–7 ja 8–11 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Turvalisus puhkamisel<br>Turvalisus batuudil |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Järgmised värvipliiatsid:<br>• kollane;<br>• sinine;<br>• roosa;<br>• oranž;<br>• must;<br>• lilla;<br>• hall;<br>• pruun;<br>• roheline;<br>• helesinine. |
| **Ülesanne** | Vastavalt märgitud värvidele värvida pilt. Arutada lastega läbi batuudil ohutu hüppamisega seonduv. |

| Töölehe number | **23 (harrastused)** |
|---|---|
| **Vanusegrupp** | 4–7aastased: ei ühendata numbreid 1 kuni 40, et välja selgitada, mitu tundi tuleb magada<br>8–11 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Turvalisus harrastustega tegelemisel<br>Ööuni<br>Puhkus |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Värvipliiatsid<br>Harilik pliiats<br>Kustutuskumm |
| **Ülesanne** | Värvida pilte, kus on näha laste harrastused. Ristkülikus visandada mõni muu oma harrastus (näiteks kelgutamine, uisutamine, suusatamine jne). Ühendada numbrid 1 kuni 40, et teada saada, kui pikk peaks olema tervislik uni. |
| **Õige vastus** | 10 |

| Töölehe number | **24 (rüselemise tagajärg)** |
|---|---|
| **Vanusegrupp** | 8–11 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Rüselemine<br>Vigastuste liigid |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Harilik pliiats<br>Kustutuskumm |
| **Ülesanne** | Tähtede rägastikus tuleb leida sõnu, mis on kirjutatud ristsõna vasakul pool. Sõnu tuleb otsida ainult vertikaalselt ja horisontaalselt. Iga tähte on kasutatud ainult ühes sõnas. |

| Töölehe number | **25 (ohutus paadisõidul)** |
|---|---|
| **Vanusegrupp** | 4–7 ja 8–11 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Turvalisus veekogudel<br>Turvalisus puhates |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>A4 paberileht<br>Käärid<br>Liim<br>Värvilised pliiatsid |
| **Ülesanne** | A4 paberilehest voltida paat. Töölehel värvida ja välja lõigata esemed, mis tuleb paadisõidule kaasa võtta. Kleepige need volditud paati. |
| **Õige vastus** | Paadisõidul tuleb kanda päästevesti. Olenevalt reisi pikkusest ja kohast, kus paadiga sõidetakse, tuleb kaasa võtta ka muid esemeid. Näiteks merel sõites on vaja kompassi, päästerõngast, vilet, esmaabikomplekti, taskulampi. Kui ees on pikk sõit, peaks kaasas olema joogivesi, samuti soe jook, sest ilm võib muutuda. Seega võivad lastele loodud paadid erineda. Oluline on arutada neid aspekte lastega, et nad suudaksid selgitada, kuhu saab minna paadiga, mille keegi neist on valmistanud. |

| Töölehe number | **26 (ohutus veekogudel)** |
|---|---|
| **Vanusegrupp** | 8–11 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Ohutus veekogudel<br>Ohutus suplemisel |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Värvipliiatsid<br>A4 lehed |
| **Ülesanne** | Loe pilvedes olevat teksti, ühendada pilved asjakohaste piltidega. Eraldi lehel illustreerida need olukorrad, mis ei ole esitatud töölehtedel. |
| **Õige vastus** | Mitmeid pilvi on võimalik ühendada erinevate piltidega (näiteks mõttepilve, mis käsitleb sõprade hoiatamist ja kaldast kaugele ujumist, võib ühendada pildiga, kus kaks last suplevad). Seepärast, sõltuvalt õpilase valikust, tuleb tal luua temaatilised pildid eri teemadel. |

| Töölehe number | **27 (ohutus jalgrattasõidul)** |
|---|---|
| **Vanusegrupp** | 8–11 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Jalgrattaga sõitmine<br>Kaitsevahendid<br>Turvalisus jalgrattal<br>Liiklemine teel |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Sulepea<br>Värvipliiatsid |
| **Ülesanne** | Lugeda väiteid ja märkida sobiv vastus igale väitele. Värvida pilt, eriti rõhutades kaitsevahendeid. |
| **Õige vastus** | Õige vastus on "jah" väidetele 1, 2, 3, 4, 5, 8.<br>Õige vastus on "ei" väidetele 6, 7, 9.<br>Turvavarustus:<br>• kaitsekiiver;<br>• küünarnukikaitsmed;<br>• põlvekaitsmed;<br>• rattakodaratele kinnitatud helkurid,<br>• juhtraua külge kinnitatud lamp. |

| Töölehe number | **28 (turvaiste)** |
|---|---|
| **Vanusegrupp** | 4–7 ja 8–11 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Liiklusohutus<br>Ohutu liiklemine sõidukis<br>Turvavöö kasutamine |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Harilik pliiats<br>Värvipliiatsid |
| **Ülesanne** | Uurida igat olukorda, kus on kujutatud autos kaassõitjaks olemise erinevad viisid. Hinnata igat pilti, märkides "õige" või "vale". Värvida õige olukorraga pilt. |
| **Õige vastus** | 1. VALE, sest turvavööd ei kasutata üldse.<br>2. ÕIGE, sest laps istub turvaistmel ja kasutatakse turvavööd. |

| | |
|---|---|
| | 3. VALE, sest laps ei istu turvaistmel [valesti kinnitatud turvavöö võib põhjustada rindkere vigastusi (murtud roided) või kõhuõõne kahjustusi (lülisamba nimmepiirkonna murrud, soolerebendid jm)].<br>4. VALE, sest laps ei istu turvaistmel (kuigi turvavöö on kasutatud, aga siiski sellises olukorras ei jää laps püsima oma kohale, vaid lendab ette, saades tõsiseid vigastusi). |

| | |
|---|---|
| **Töölehe number** | **29 (tõmmata ring ümber ohututele olukordadele)** |
| **Vanusegrupp** | 4–7 ja 8–11 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Ohutus kodus<br>Ohutu käitumine |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Harilik pliiats<br>Värvipliiatsid, kui töölehte kasutatakse piltide värvimiseks |
| **Ülesanne** | Uurige kõiki pilte, kus on kujutatud lapse käitumist kodus. Tõmmata ring ümber ohutule olukorrale. Ülesannet saab varieerida mitte ainult ringi ümber tõmmates, vaid ka värvides, välja lõigates, luues pilte või plakateid ohtlikust või ohutust käitumisest (antud juhul enne ülesande täitmist hinnata, millised abivahendid on vajalikud). Arutada läbi kõik olukorrad, püüdes tuvastada tegevuse võimalikke tagajärgi (näiteks mööblikahjustused, traumade liigid, jne) |
| **Õige vastus** | 1. Tüdruk seisab või mängib aknalaual – OHTLIK, sest ta võib kukkuda aknast välja, saades tõsiseid vigastusi või surma.<br>2. Töö arvutiga – OHUTU, kui see ei ületa 1 tundi päevas (koolieelikud) ja laps ei suhtle Internetis võõrastega.<br>3. Toidu valmistamine gaasipliidil – OHTLIK – panni käepide peab asuma pliidi kohal, et pann käepideme tõttu ei kalduks, ei kukuks maha, ega põletaks last.<br>4. Raamatu lugemine – OHUTU.<br>5. Joonistamine, maalimine – OHUTU, kui molbert on kinnitatud ja paigaldatud kohta, kus pereliikmete pidevalt ei liigu (ohtlikud kohad on ukse juures, eriti köögi-, WC- ja vannitoaukse juures).<br>6. Hüppamine voodis – OHTLIK, sest mööbel võib puruneda, laps võib kukkuda voodist maha ja saada traumasid, näiteks murrab käe, lööb pea katki jne. |

| | |
|---|---|
| **Töölehe number** | **30 (helkurid)** |
| **Vanusegrupp** | 4–7 ja 8–11 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Liiklusohutus<br>Helkurite kasutamine |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Värvipliiatsid<br>A4 lisaleht |
| **Ülesanne** | Uurida pilte ja lugeda kokku, mitu helkurelementi on poisil (mitu ees ja mitu taga). Mõelda, mitu helkurit on sellised, mis on nähtavad mõlemal pildil. Eraldi A4 lehele joonistada veel üks helkur. Arutada, millised helkurid on turvalisemad. Helkuri ülesanne on märku anda, mistõttu peab see olema võimalikult suure pindalaga ja piltideta. |

| | |
|---|---|
| **Õige vastus** | Poiss eestvaates – 7 helkurit:<br>1. igal varrukal üks helkur;<br>2. üks riputatav helkur, kinnitatud tõmbluku keele külge;<br>3. kaks helkurriba jope allservas;<br>4. kaks helkurriba püksisäärtel.<br>Poiss tagantvaates – 11 helkurit:<br>1. igal varrukal üks helkur;<br>2. kaks helkurriba jope allservas;<br>3. kaks helkurriba püksisäärtel;<br>4. üks helkur mütsil;<br>5. üks helkur kapuutsil;<br>6. üks helkur seljakotil (keskel tasku kohal);<br>7. üks helkur koti igal serval.<br>Mõlemal pildil on näitavad järgmised helkurid:<br>1. igal varrukal üks helkur;<br>2. kaks helkurriba jope allservas;<br>3. kaks helkurriba püksisäärtel; |

| | |
|---|---|
| **Töölehe number** | **31 (TV-juhtmete värvimine)** |
| **Vanusegrupp** | 4–7 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Puhtus, kord<br>Takerdumine, komistamine<br>Elektriohutus |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Värvipliiatsid |
| **Ülesanne** | Värvi iga juhe eri värvi ja ühenda kontaktid vastavate pistikupesadega. Korralda arutelu sellest, miks meid ümbritsev keskkond peab olema korrastatud. Korrastamata juhtmed ja kaablid tekitavad takerdumise ja komistamise ohu. Seepärast tuleb ennast ümbritsev ala alati korras hoida, et vältida vigastusi. Ülesannet on võimalik täita ka rääkides elektriohutusest, näiteks, miks lapsed ei tohi üksi käivitada elektriseadmeid, miks on olemas erinevad pistikupesad. |

| | |
|---|---|
| **Töölehe number** | **32 (tähestiku labürint)** |
| **Vanusegrupp** | 8–11 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Teiste kannatada saanud isikute abistamine |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Sulepea |
| **Ülesanne** | Pärast vestlust lastega sellest, et nad peavad aitama, kui märkavad, et teine inimene on vigastatud. Vajadusel tuleb kutsuda kiirabi. Sellel töölehel tuleb lastel alates vasakus allnurgas olevast A-tähest kontrollida, kas tähestik ei ole saanud "õnnetuses kannatada", s.t, kas tähestikus ei ole vigu. Kontrollides tähti järjest, leida vigu tähtede järjestuses. Selgitada välja, mitu viga on tähestikus ja kus. Kui ei õnnestu endal leida puuduvad tähti, siis võib paluda kõrvalistuja abi. |
| **Õige vastus** | 2 viga: puuduvad tähed- m ja ä. |

| | |
|---|---|
| **Töölehe number** | **33 (ohtlikud olukorrad)** |
| **Vanusegrupp** | 4–7 ja 8–11 |

| | |
|---|---|
| **Teemad/võtmesõnad** | Ohutus kodus<br>Puhtus, kord<br>Takerdumine, komistamine<br>Tuleohutus |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Värvipliiatsid |
| **Ülesanne** | Uurida pilti ja leida ohtlikud olukorrad. Värvida ohtlikud olukorrad. Arutada neid lastega. |
| **Õige vastus** | 1. Mängimine tikkudega – tuleoht.<br>2. Põrandale asetatud raamatud, nende taha on võimalik takerduda ja komistada.<br>3. Põrandalambi toitejuhe asub kohas, kus inimesed sageli liiguvad – takerdumise ja komistamise oht.<br>4. Põrandalambi kuppel on kaetud, see tekitab tuleohtu.<br>5. Advendipärg põlevate küünaldega täiskasvanute järelevalveta.<br>6. Jõulukuusel põlevad küünlad ja kuusk on kardinate lähedal, mis võivad kergesti süttida ja põhjustada tulekahju. |

| | |
|---|---|
| **Töölehe number** | **34 (moodusta pilt)** |
| **Vanusegrupp** | 4–7 ja 8–11 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Ohutus kodus<br>Ohutu mängimine<br>Lämbumine |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Käärid<br>Värvipliiatsid<br>Liim<br>A4 leht |
| **Ülesanne** | Värvida töölehel kujutatud esemed, lõigata need välja ja moodustada pilt A4 lisalehele. Soovitatav on joonistada ka lisaesemeid, näiteks toolid, lamamistoolid, lauad ja muud esemed, mis on vajalikud selleks, et paremini tabada antud teemat. Võimalikud teemad:<br>• ohutu peidupaik peitust mängides (märkides, et lastel tuleb moodustada pilt, kus oleks ohutu end peita, näiteks tugitooli taha, kuid ei tohi peita end kappi, sest see võib ümber kukkuda, ei tohi end keerata kardinatesse, sest kardinapuu võib alla kukkuda;<br>• tuletikud;<br>• minu ohutu mängutuba.<br>See tööleht on mõeldud teema "Lämbumine" jaoks, kuna paljud pildil näidatud esemed võivad tekitada lämbumisohtu (näiteks ostukotid, kardinad, eriti paeltega kardinad jne). |

| | |
|---|---|
| **Töölehe number** | **35 (raketid)** |
| **Vanusegrupp** | 8–11 (4–7aastastele, et arendada arvutamis- ja värvide tundmise oskust) |
| **Teemad/võtmesõnad** | Tuleohutus<br>Ilutulestik, pürotehnika<br>Mängimine tikkude jm ohtlike esemetega<br>Tundmatute esemete leidmine |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Käärid<br>Liim<br>Värvipliiatsid<br>A4 paberilehed |

| | |
|---|---|
| **Ülesanne** | Lõika välja iga rakett, lõigates selle pooleks piki märgitud joont. Moodustada uued raketid nii, et tekiksid loogilised laused. Moodustatud uued raketid (loogilised laused) kleepida A4 paberile ja värvida.<br>4–7aastastele võib ülesannet lihtsustada. Õpetaja ütleb lastele, mis värvi värvida iga raketiosa. Värvimiseks kasutatakse põhimõtet, et lause esimene osa värvitakse sama värvi kui vastava lause teine osa, näiteks värvida punaseks raketi see osa, kuhu on kirjutatud "Ära seisa lähedal" ja "ilutulestiku kohale." Pärast lõigata raketid välja ja liimida laused kokku vastavalt värvidele. Kui raketid on valmis, siis õpetaja loeb ja selgitab, missugused laused on moodustunud. |
| **Õige vastus** | 1. Ära seisa lähedal ilutulestiku kohale.<br>2. Teata täiskasvanutele, kui näed ilutulestikku kasutavaid lapsi.<br>3. Kunagi ära võta ülesse ega puuduta tundmatuid esemeid.<br>4. Esemete süütamiseks küsi alati täiskasvanu abi.<br>5. Ära mängi tikkude ega muude süttivate esemetega. |

| | |
|---|---|
| **Töölehe number** | **36 (tähtede moodustamine 6 pildiga)** |
| **Vanusegrupp** | 8–11 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Keskkonnasaaste<br>Saasteallikad |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Harilik pliiats<br>Kustutuskumm |
| **Ülesanne** | Vastavalt antud piltidele moodustada segatud tähejärjekorraga sõnu. |
| **Õige vastus** | 1. Lennukid<br>2. Tehased<br>3. Autod<br>4. Rongid<br>5. Inimesed |

| | |
|---|---|
| **Töölehe number** | **37 (pusle keskkonna kohta)** |
| **Vanusegrupp** | 8–11: kogu tööülesanne<br>4–7: pusle lõikamine ja kokkupanek |
| **Teemad/võtmesõnad** | Puhas ja korrastatud keskkond<br>Keskkonna korrastamine<br>Keskkonna jätkusuutlikkus |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Käärid<br>Liim<br>Puhas A4 leht<br>Värvipliiatsid |
| **Ülesanne** | Lõika ruutudeks ja pane pusle kokku nii, et moodustuks puhta ja korrastatud keskkonna pilt. Kleebi loodud pilt puhtale A4 lehele ja värvi see.<br>Lugeda väiteid puhta ja korrastatud keskkonna kaitsest, mõelda läbi või arutada laste isiklikku käitumist ja tuua näiteid, kuidas veel saab loodust kaitsta (igaüks kirjutab ja seejärel kõik koos arutavad läbi kirjutatud näiteid). Lõpeta geomeetriliste kujundite jada, lisades puuduvad geomeetrilised kujundid. |
| **Õige valik** | Geomeetriliste kujundite jada: ruut, kolmnurk, ring – mistõttu eelviimasesse ritta lisatakse ring ja viimasesse ruut. |

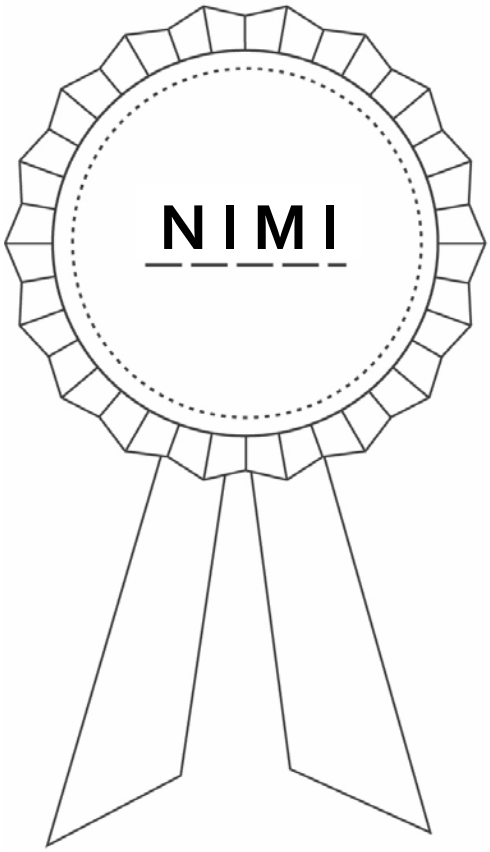
| | |
|---|---|
| **Töölehe number** | **38 (aknalaud)** |
| **Vanusegrupp** | 8–11 |

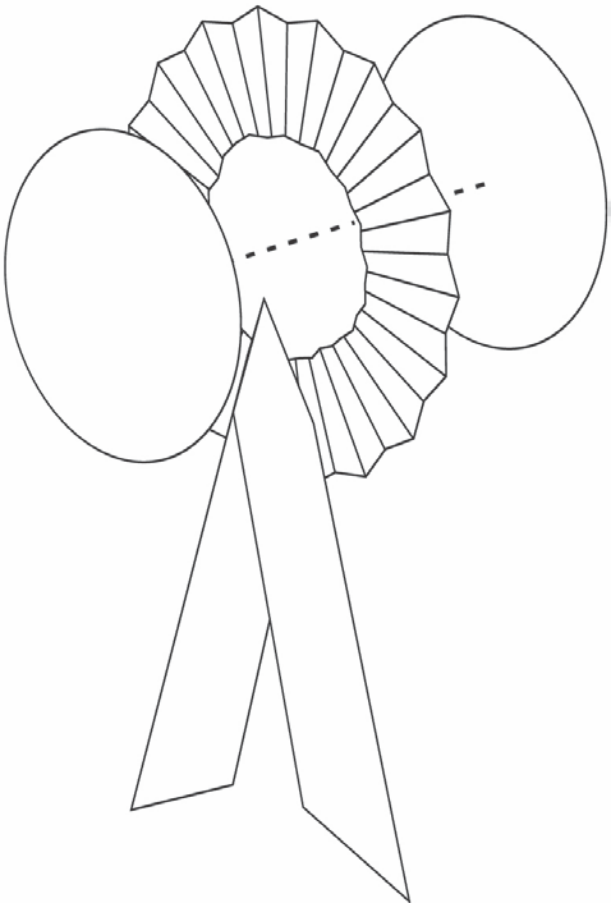
| | |
|---|---|
| **Teemad/võtmesõnad** | Kõrgelt kukkumine<br>Esemete kukkumine pähe<br>Ohutu mängimine<br>Ohutus kodus |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Sulepea |
| **Ülesanne** | Iga antud olukorra kõrvale kirjutada, mis on ohtlik ja mis võib juhtuda. Seejärel korraldada arutelu, kus läbi arutada märgatud ohte ja tekkida võivaid tagajärgi. |
| **Õige vastus** | 1. Tüdruk kastab lilli:<br>a. tüdruk võib aknast liiga kaugele välja kummardada, kukkuda alla ning saada raskelt viga;<br>b. veekeetja võib libiseda käest ja kukkuda all olevatele esemetele või inimestele (näiteks, kui akende all asub parkimisplats – varaline kahju, kui kahjustatakse sõidukit, või on akende all pink, kus inimesed tavatsevad istuda ja puhata – inimesed saavad viga) ;<br>c. tormi ajal võivad lillepotid nihkuda paigast ja alla kukkuda (vt tagajärjed punktis b);<br>d. krohvikillud, mis kukuvad kahjustatud hoone seinalt.<br>2. Poiss mängib aknalaual:<br>a. poiss võib liialt mängule keskenduda ja kogemata aknast välja kukkuda;<br>b. aknast võivad välja kukkuda mänguasjad (näiteks lennuk), poiss võib sellele järgi kummarduda ja kukkuda aknast alla.<br>3. Poiss seisab aknalaual püsti – ta võib kaotada tasakaalu ja kukkuda aknast alla. |

| | |
|---|---|
| **Töölehe number** | **39 (lubadus)** |
| **Vanusegrupp** | 8–11 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Ohutus Internetis<br>Vägivald Internetis |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Sulepea |
| **Ülesanne** | Moodustada antud sõnadest võimalikult palju uusi sõnu. Kõik koos või paarides arutada, mis ohud lapsi internetis varitsevad ja kuidas neid vältida. |

| | |
|---|---|
| **Töölehe number** | **40 (enesehindamiskaart)** |
| **Vanusegrupp** | 8–11 |
| **Teemad/võtmesõnad** | Käitumiseeskirjad koolis<br>Tervislik ja ohutu elustiil<br>Puhtus ja kord |

| | |
|---|---|
| **Teemad/võtmesõnad** | Tervislik toit<br>Hügieeninõuetest kinnipidamine<br>Tähelepanematus<br>Abivalmidus ja toetus |
| **Vajalikud abivahendid** | Igal lapsel on oma tööleheeksemplar<br>Sulepea<br>Värvipliiatsid<br>Käärid<br>Lint (pikkusega 20 cm), niit, nõel, pappkettad (8 cm), värviline paber – kui valmistatakse medal |
| **Ülesanne** | Lugeda väiteid ja märkida vastus igale väitele. Kirjutada medalile oma nimi, kui üle poolte vastustest on "jah". See on kinnitus, et õpilane käitus ohutult. Kõik koos või paarides arutada, mis võib juhtuda, kui nendest tingimustest kinni ei peeta.<br>Ülesannet võib muuta, korraldades tööd paarides. Esitada küsimusi kõrvalistujale. Kui üle poole vastustest on "jah", siis värvida medal, kirjutada sellele kõrvalistuja nimi ja kinkida see talle.<br>Medal – märk värvida ja välja lõigata. Võimalik teha medal ka kahest pappkettast. Pappkettad paigaldada, ühele neist kirjutada lapse nimi. Lint õmmelda läbi niidiga ja tõmmata kokku, seejärel painutada ringiks ja kleepida kahe pappketta vahele (vt joonis). |



# Kasutatud kirjandus


Räägime lastele ohutusest! [ vaadatud 1.detsember 2011.aasta]. Loetav: http://www.bti.gov.lv/lat/aktualitates/pazinojumi_presei/?doc=2390

Laste suhtlemine võõrastega [ vaadatud 1.detsember 2011.aasta]. Loetav: http://www.dzimba.lv/index1.php?ic1=vecakiem&ic2=v_raksti&ic3=bernu_drosiba_attiecibas_ar_svesiniekiem

Laste mänguväljakutel tuleb olla ettevaatlik! [ vaadatud 1.detsember 2011.aasta]. Loetav: http://www.dolceta.eu/latvija/Mod3/B%C4%93rnu-sp%C4%93%C4%BCu-laukumos-j%C4%81b%C5%ABt.html

Voldik ohutust maagaasi kasutamisest [ vaadatud 1.detsember 2011.aasta]. Loetav: http://www.lg.lv/uploads/filedir/File/Jaunumi/BUKLETS_Drosa_dabasgazes_lietosana_LV.pdf

Tsiviilkaitse. Miinimumnõuded tsiviilkaitse kursuse sisule üld- ja kutsehariduses [ vaadatud 1.detsember 2011. aasta]. Loetav: http://visc.gov.lv/saturs/vispizgl/metmat/civila_aizsardziba.pdf

Elektriohutus väljaspool kodu [ vaadatud 1.detsember 2011.aasta]. Loetav: http://epadomi.lv/drosiba/02012011-elek-trodrosiba_arpus_majas

Puugikool [ vaadatud 1.detsember 2011.aasta]. Loetav: http://www.ercem-ne.lv/erchu_skola/noflash/index.html

Gaasipoisi lugu maagaasist [ vaadatud 1.detsember 2011.aasta]. Loetav: http://www.lg.lv/uploads/filedir/File/Informa-tivie_materiali/Gazena_stasts_par_dabasgazi.pdf

Soovitused laste turvalisuseks suvel [ vaadatud 1.detsember 2011.aasta]. Loetav: http://phoebe.vm.gov.lv/misc_db/web.nsf/bf25ab0f47ba5dd785256499006b15a4/195448bbbf7b0975c2257313001f19e0/$FILE/bernu_drosiba_vasara_2011.pdf

Mürgised taimed [ vaadatud 1.detsember 2011.aasta]. Loetav: http://www.liis.lv/indigie/toksika.htm

Teavituskampaania laste kaitsmiseks põletustest [ vaadatud 1.detsember 2011.aasta]. Loetav: http://vec.gov.lv/lv/aktualitates/163-informativa-kampana-lai-pasargatu-bernus-no-apdegumiem-un-ap-plaucejumiem

Kuidas kaitsta oma lapse elu [ vaadatud 1.detsember 2011.aasta]. Loetav: http://phoebe.vm.gov.lv/misc_db/web.nsf/626e6035eadbb4cd85256499006b15a6/195448bbbf7b0975c2257313001f19e0/$FILE/gramata_ka-nosargat-sava-berna-dzivibu.pdf

Miks Minni ja Duks? [ vaadatud 1.detsember 2011.aasta]. Loetav: http://www.vugd.gov.lv/files/textdoc/mincite_duksis_rgr.pdf

Putukad ja allergia [ vaadatud 1.detsember 2011.aasta]. Loetav: http://www.astmaalergija.lv/?id_p=news_al&id=12

Metoodilised soovitused ohutusega seotud küsimuste õpetamisel 1.-4. klassis [ vaadatud 1.detsember 2011.aasta]. Loetav: http://visc.gov.lv/saturs/vispizgl/metmat/drosiba_1_4_klasei.pdf

Nõuanded [ vaadatud 1.detsember 2011.aasta]. Loetav: http://www.nmpd.gov.lv/nmpd/padomi/

Mänguasjade ohutusnõuded [ vaadatud 1.detsember 2011.aasta]. Loetav: http://www.ptac.gov.lv/upload/bukleti/rotalli-etas_lat.pdf

Psühholoogia keskkoolile. Riia: Apgāds Zvaigzne ABC, 2011.

Piirkondlik suutlikkuse tõstmine hoiatamis- ja reageerimisvaldkonnas keemilistes õnnetustes piiriüleste tagajärgedega Valgevene-Läti-Leedu regioonis [ vaadatud 1.detsember 2011.aasta]. Loetav: http://visc.gov.lv/saturs/vispizgl/metmat/ vugd_buklets.pdf

Tähtis - kuidas kaitsta end puukide eest [ vaadatud 3.detsember 2011.aasta]. Loetav: http://www.takas.lv/index.php?option=com_content&view=article&id=200&Itemid=214&lang=lv

Kiiged [ vaadatud 1.detsember 2011.aasta]. Loetav: www.talkas.lv/upload/Supoles_padomi.doc

Vigastused ja välised surma põhjused lastel ja noorukitel [ vaadatud 1.detsember 2011.aasta]. Loetav: http://vec.gov.lv/uploads/files/4d00e189491a2.pdf

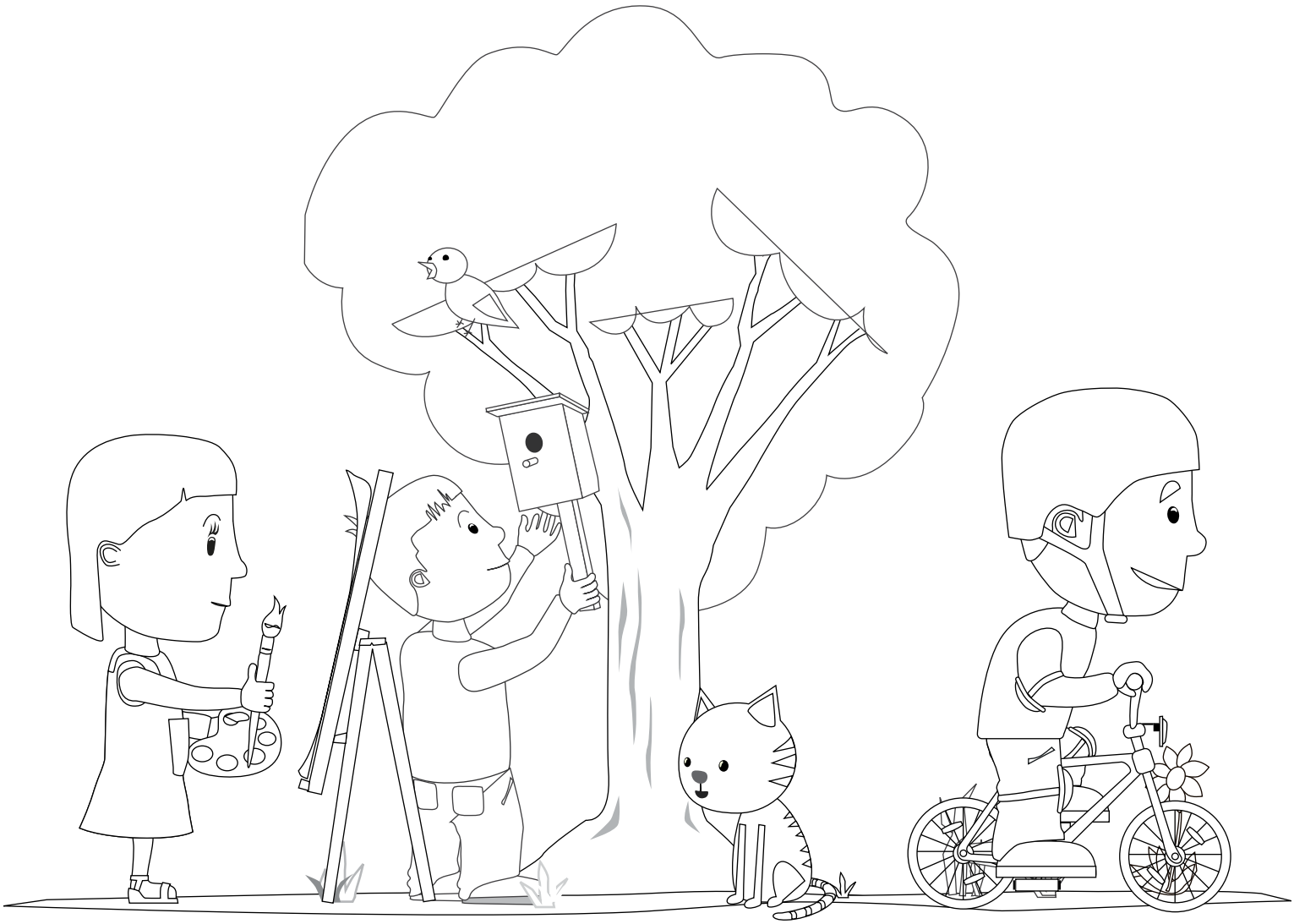
Riigi Tuletõrje-ja Päästeameti koduleht [ vaadatud 1.detsember 2011.aasta]. Loetav: http://www.vugd. gov.lv/

Vanuserühmade arengu iseärasused lastele [ vaadatud 1.detsember 2011.aasta]. Loetav: http://www.bti.gov.lv/lat/meto-diska_palidziba/metodiskie_ieteikumi_darba_ar_berniem/?doc=818

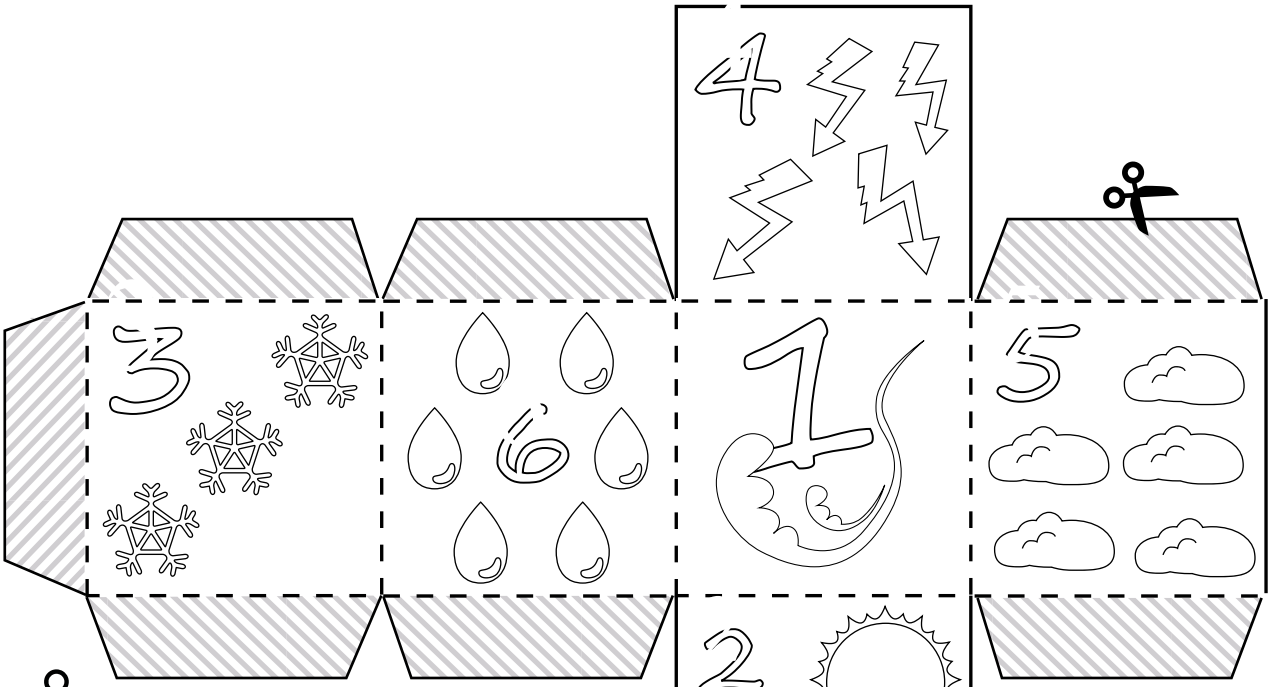
Kõik on sinu kätes! [ vaadatud 1.detsember 2011.aasta]. Loetav: http://www.vm.gov.lv/?id=412&top=121

Maurice, et al., 2001. Safety and safety promotion: definitions for operational developments. Vol. 8, Iss. 4.

# TÖÖLEHED



## 1. Valmista täring!

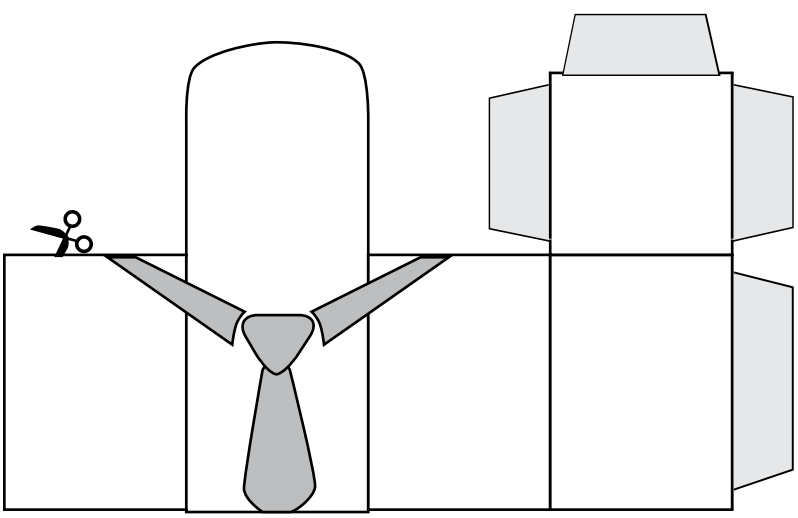


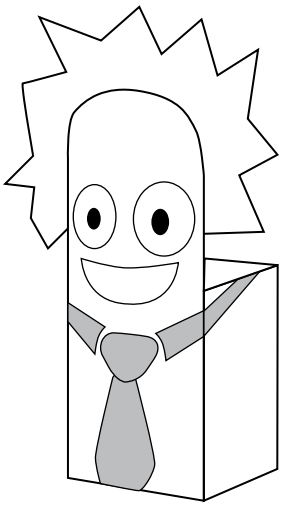

lõika välja

voldi

liimi kokku

## 2. Valmista oma sõrmenukk ja mängunupp!

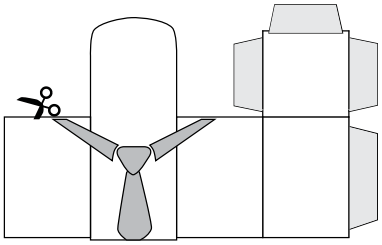




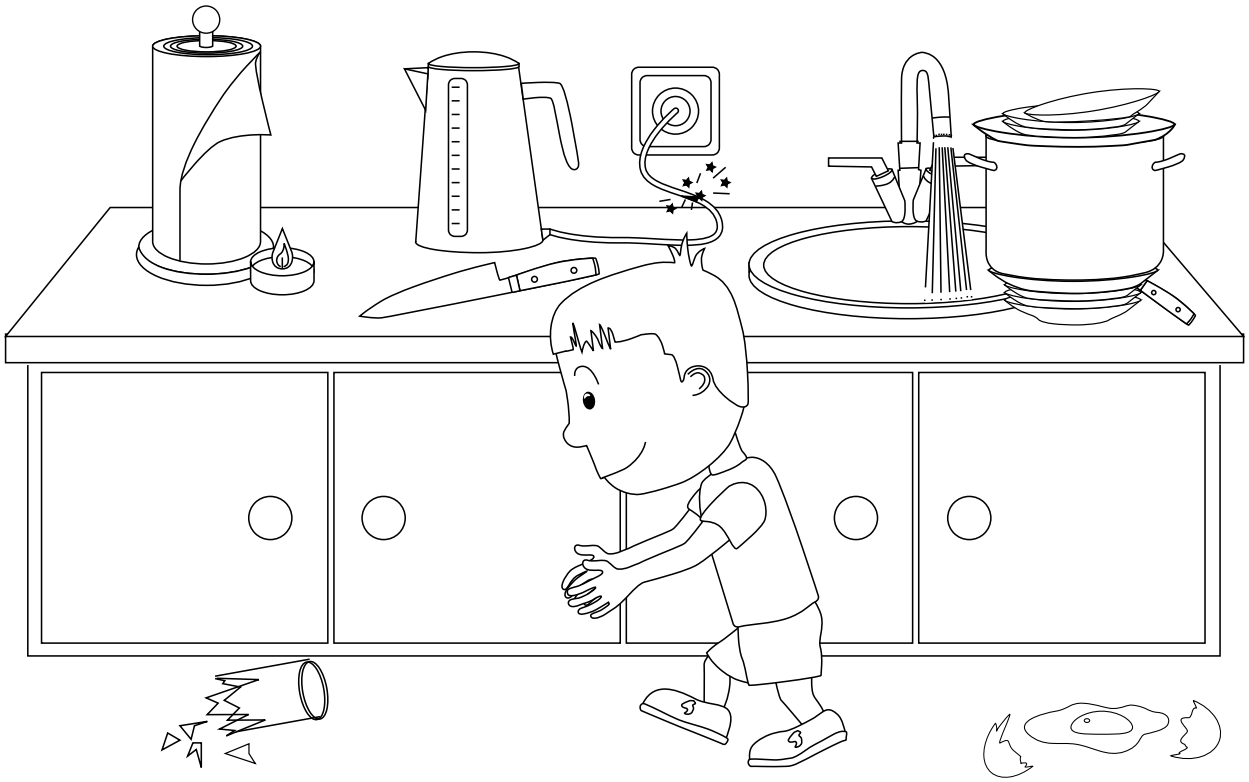
lõika välja

voldi

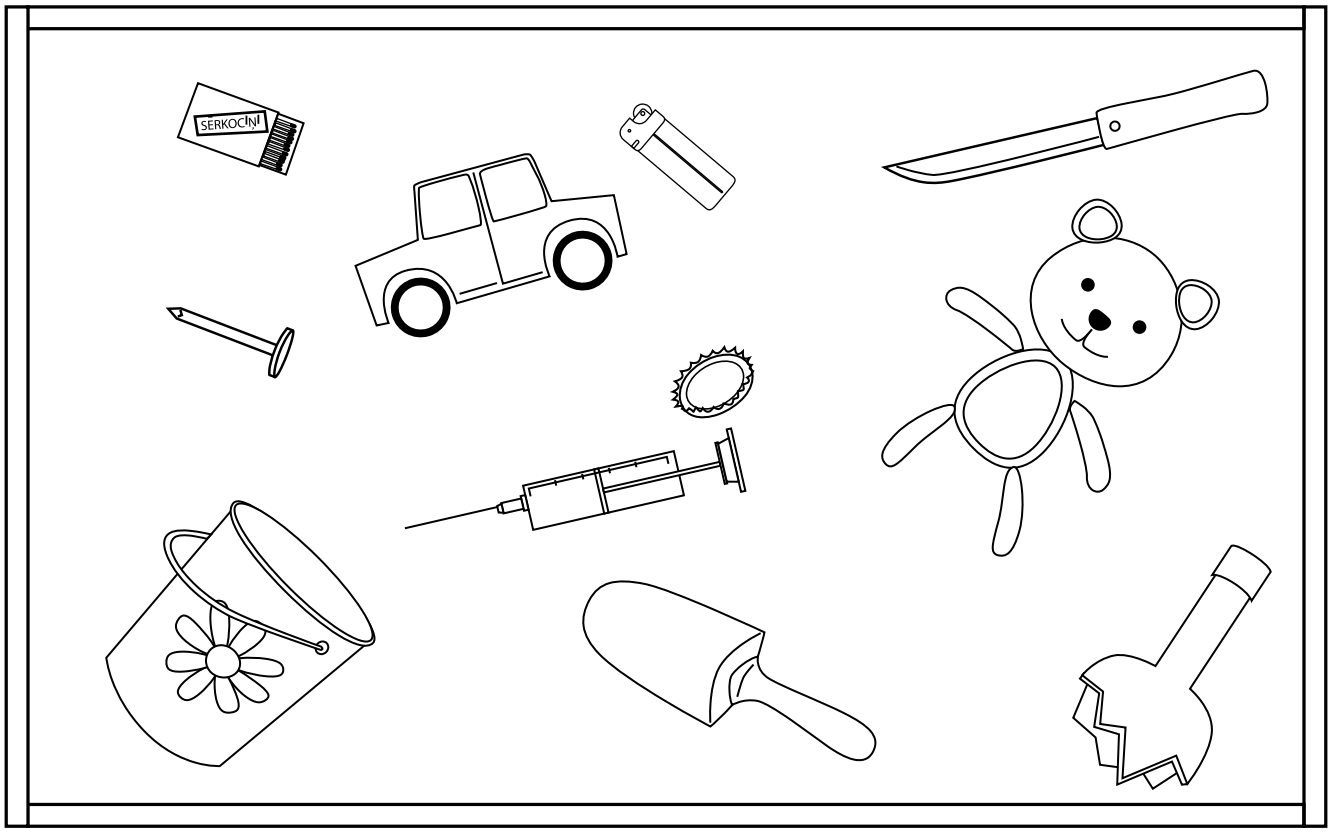
liimi kokku



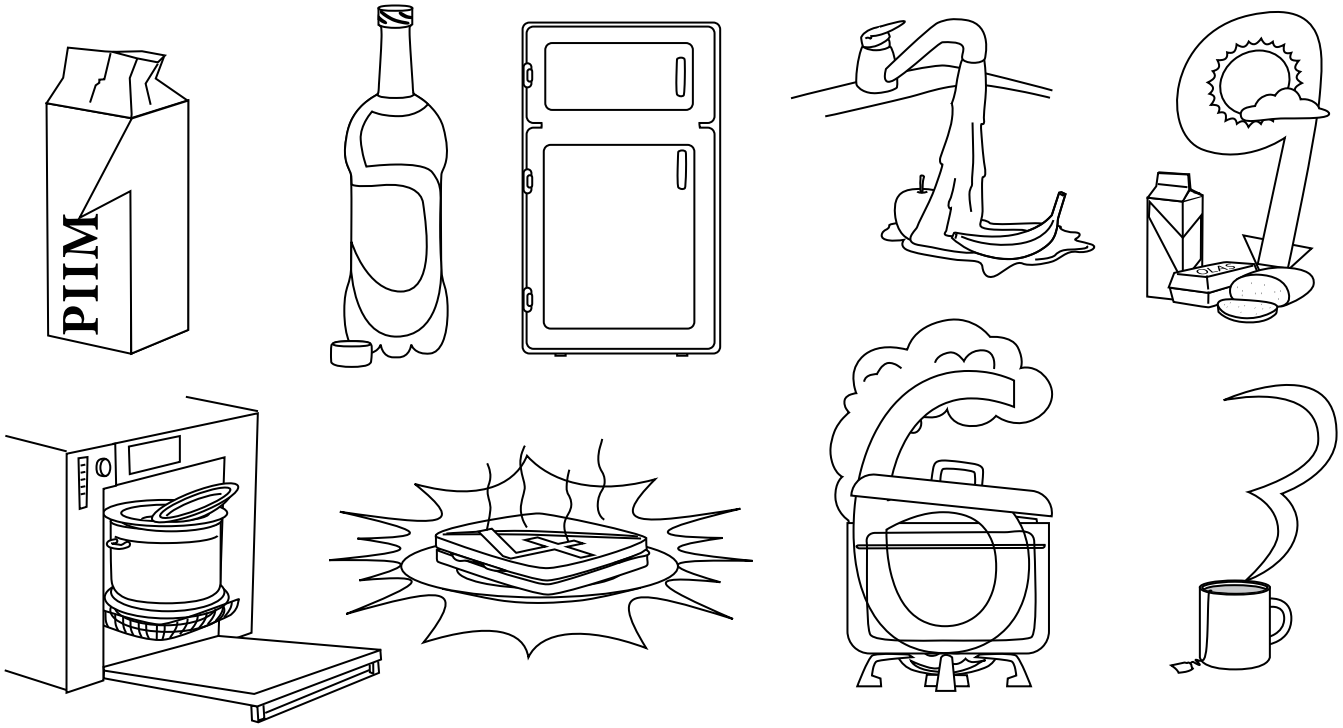
## 3. Märgi ära ohtlikud kohad!



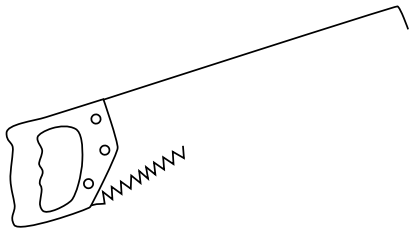
## 4. Leia 7 ohtlikku eset liivakastis!

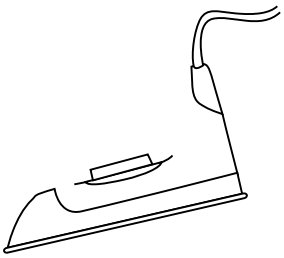


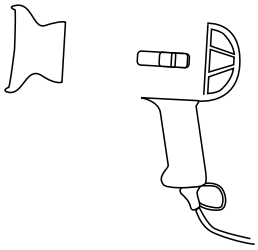
## 5. Leia peidetud numbrid ja värvi need!



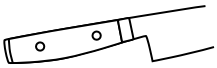

## 6. Lõpeta joonistused ja kirjuta juurde esemete nimetused!

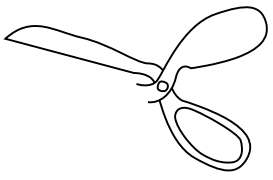


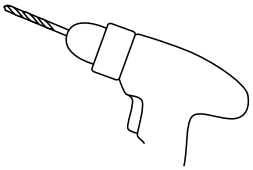




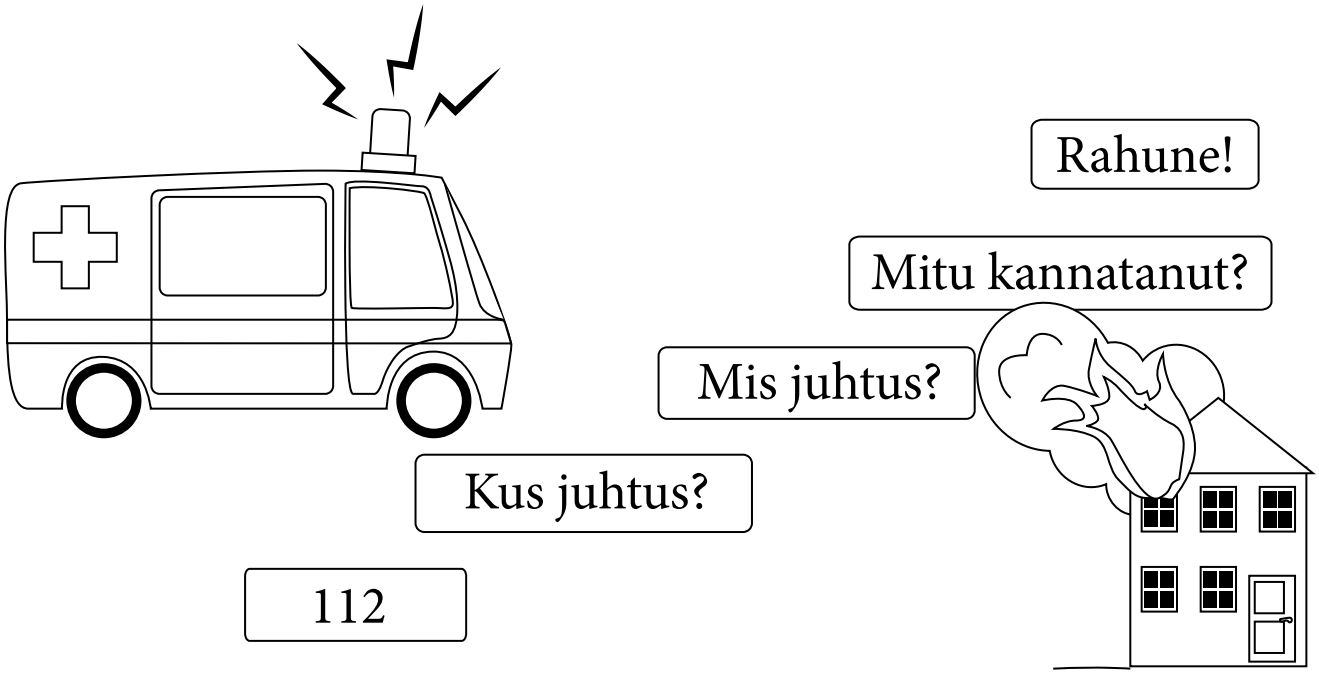
F Ö Ö N





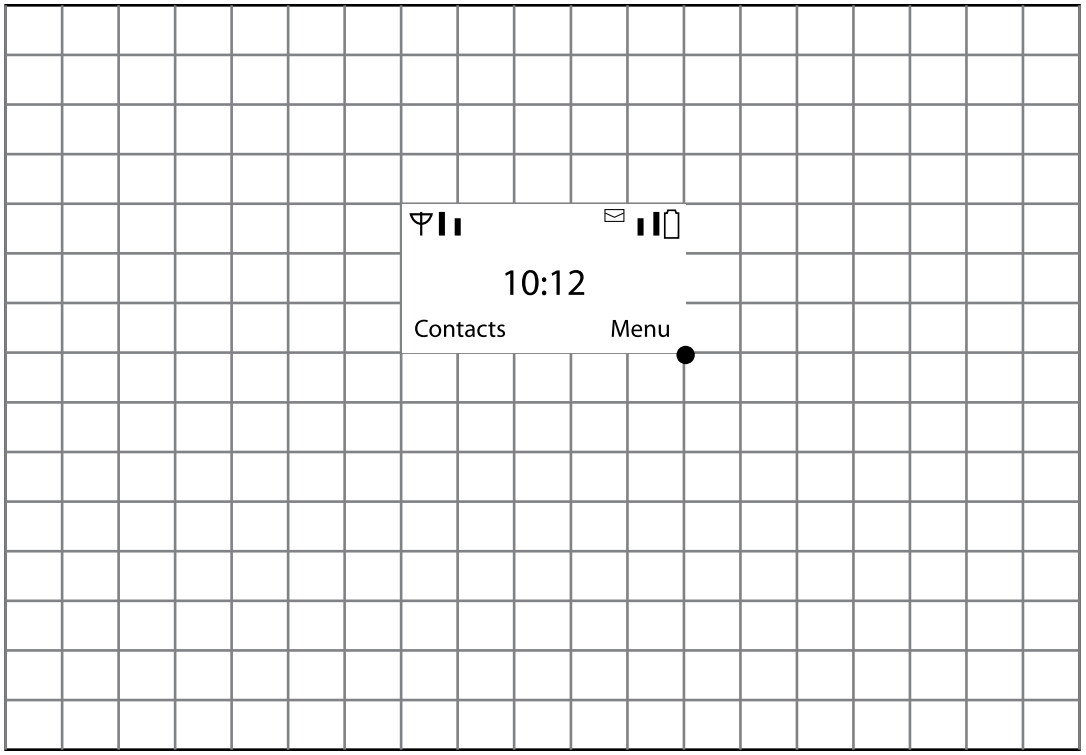


## 7. Teata juhtunust vastavalt trepi põhimõttele!




## 8. Alates mustast punktist tõmba jooned vastavalt märgitud ruutude arvule ja noole suunale, joonista elektriseade!

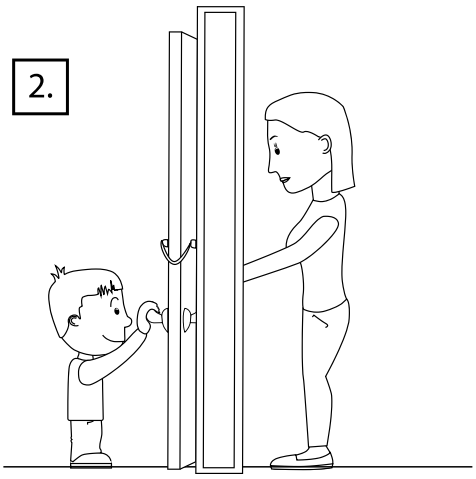
3 ↑
5 ←
3 ↓
6 →
6 ↑
1 ←
2 ↓
6 ←
11 ↓
7 →
7 ↑



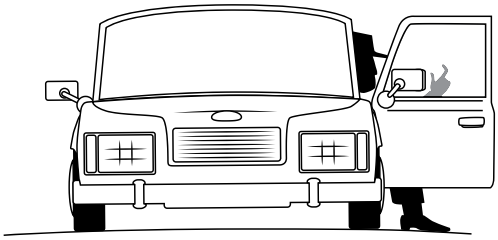
## 9. Selgita ohtlikke olukordi!

1.

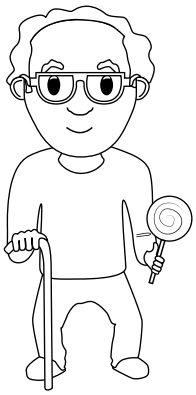
2.



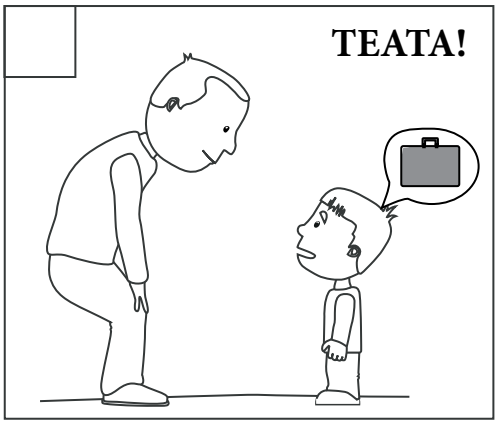
3.

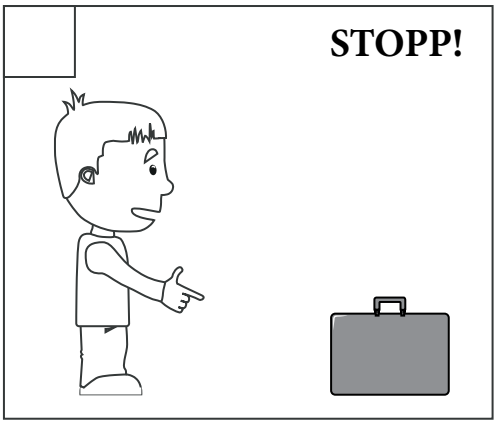


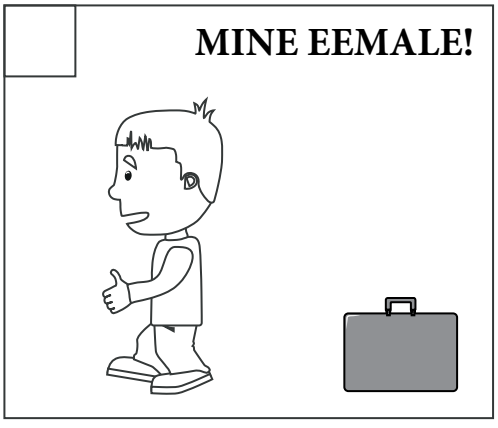
4.

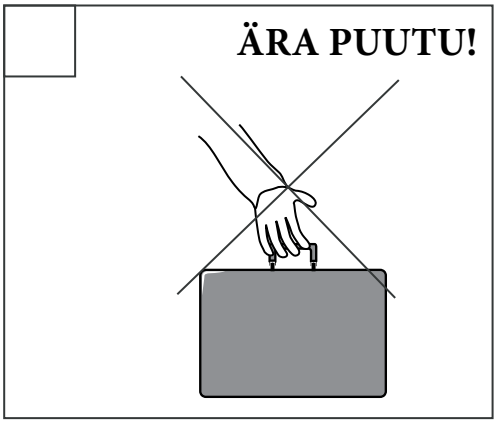


## 10. Nummerda pildid õiges järjekorras!

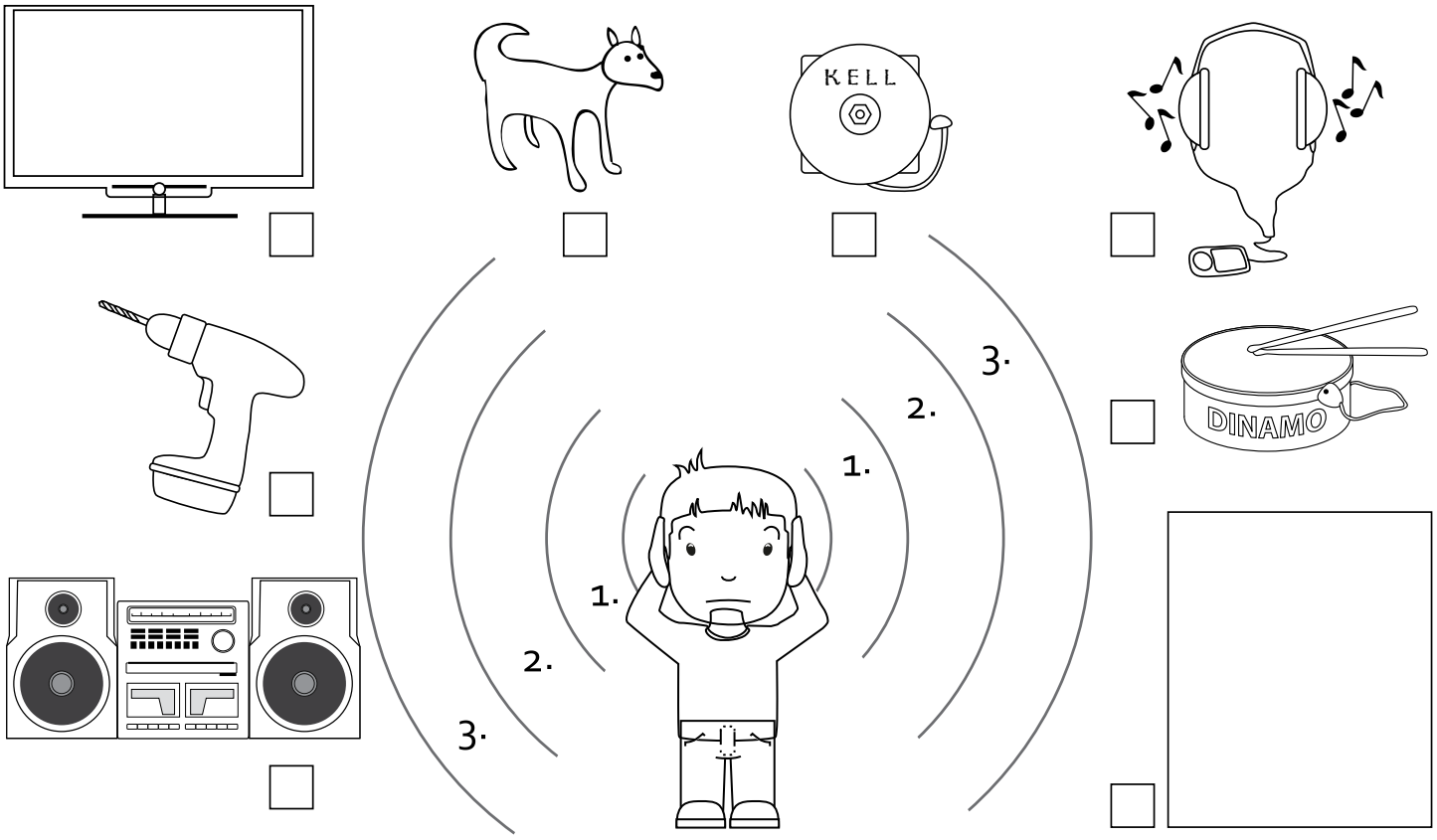


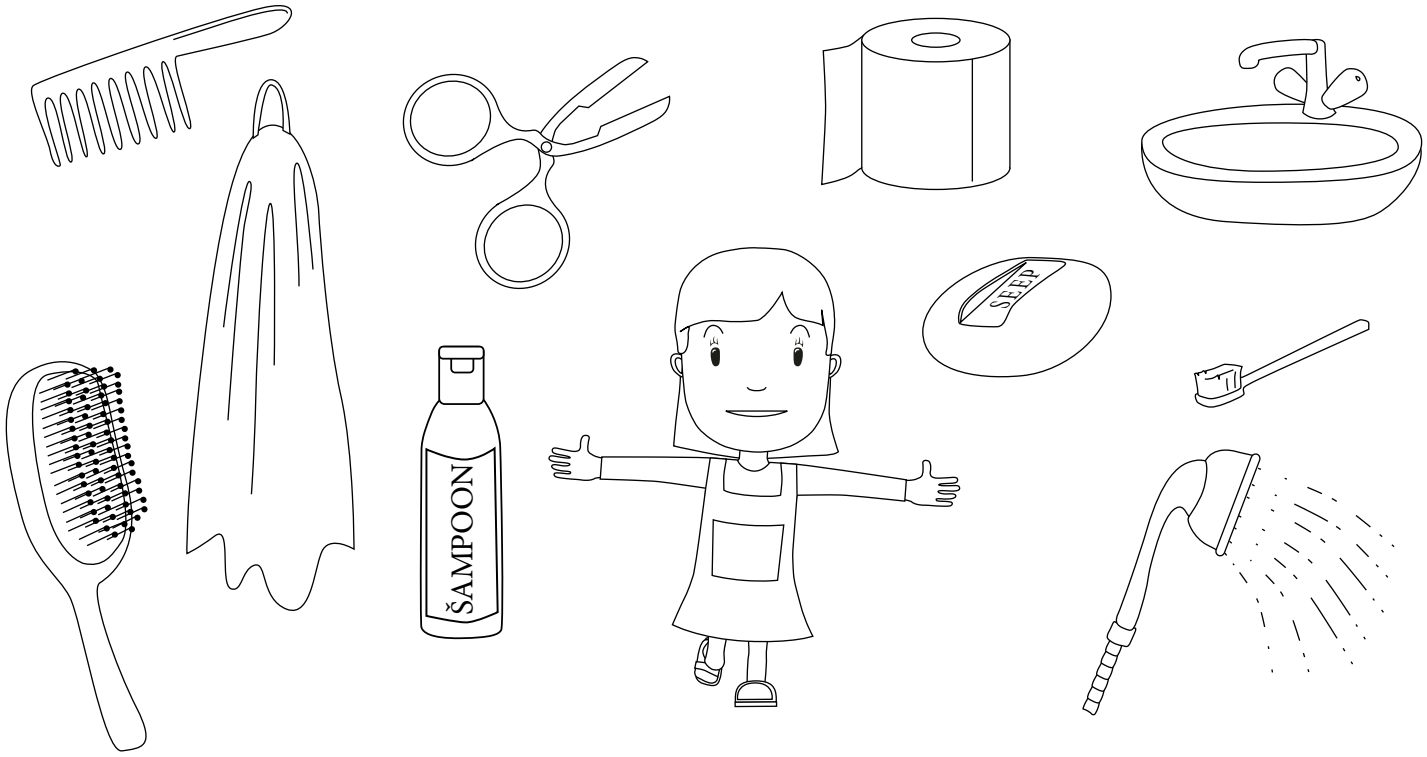
**11.** Märgi ära, kui häiriv sulle tundub iga kujutatud müraolukord (1 - ei häiri, 2 - natuke häirib 3 - väga häirib). Joonista veel üks müraallikas!




**12.** Loe kokku, kui mitmel erineval viisil saab lugeda sõna „tervis"!

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| V | R | E | T | E | R |
| I | R | T | E | R | V |
| S | T | E | R | V | I |
| T | E | R | V | I | S |
| E | R | V | I | S | I |
| R | V | I | S | R | V |
| V | I | S | R | R | R |
| I | S | R | R | T | E |

## 13. Vali sobiv hügieenivahend!




## 14. Täida hammaste puhastamise kalender!

KUU _____

| NÄDALAD / PÄEVAD | 1. | 2. | 3. | 4. |
|---|---|---|---|---|
| ESMASPÄEV | | | | |
| TEISIPÄEV | | | | |
| KOLMAPÄEV | | | | |
| NELJAPÄEV | | | | |
| REEDE | | | | |
| LAUPÄEV | | | | |
| PÜHAPÄEV | | | | |

## 15. Loe ja moodusta sõnu ning saad teada, kui kahjulik on suitsetamine!

Suitsetamine kahjustab eelkõige H I N G A M I S organeid.
1 2 3 4 5 6 2 7

Suitsetaja ei suuda taluda _ _ _ _ _ _ _ _ _ koormust.
8 9 9 7 2 10 2 7 11

Suitsetamine tekitab _ _ _ _ enneaegset vananemist.
3 5 1 5

Suitsetaja haigestub sagedamini _ _ _ _ _.
12 13 1 14 2

Kustutamata sigaret võib põhjustada _ _ _ _ _ _ _ _ _.
11 15 10 16 14 5 1 17 15

Suitsetamine kahjustab mitte ainult suitsetaja enda, vaid ka
_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ tervist.
20 5 7 7 2 2 12 7 16 14 7

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ |

## 16. Lõika välja sõnad, kleebi kokku laused ja pane kirjavahemärgid!

**1. VÕÕRASTELT RAVIMEID EI INIMESTELT VASTU TOHI VÕTTA**

**2. OHUTUTES TULEB KINDLALT RAVIMEID HOIDA SULETUD KOHTADES**

**3. VÕI TOHIB KASUTADA AINULT LOAL RAVIMEID ARSTI VANEMATE**

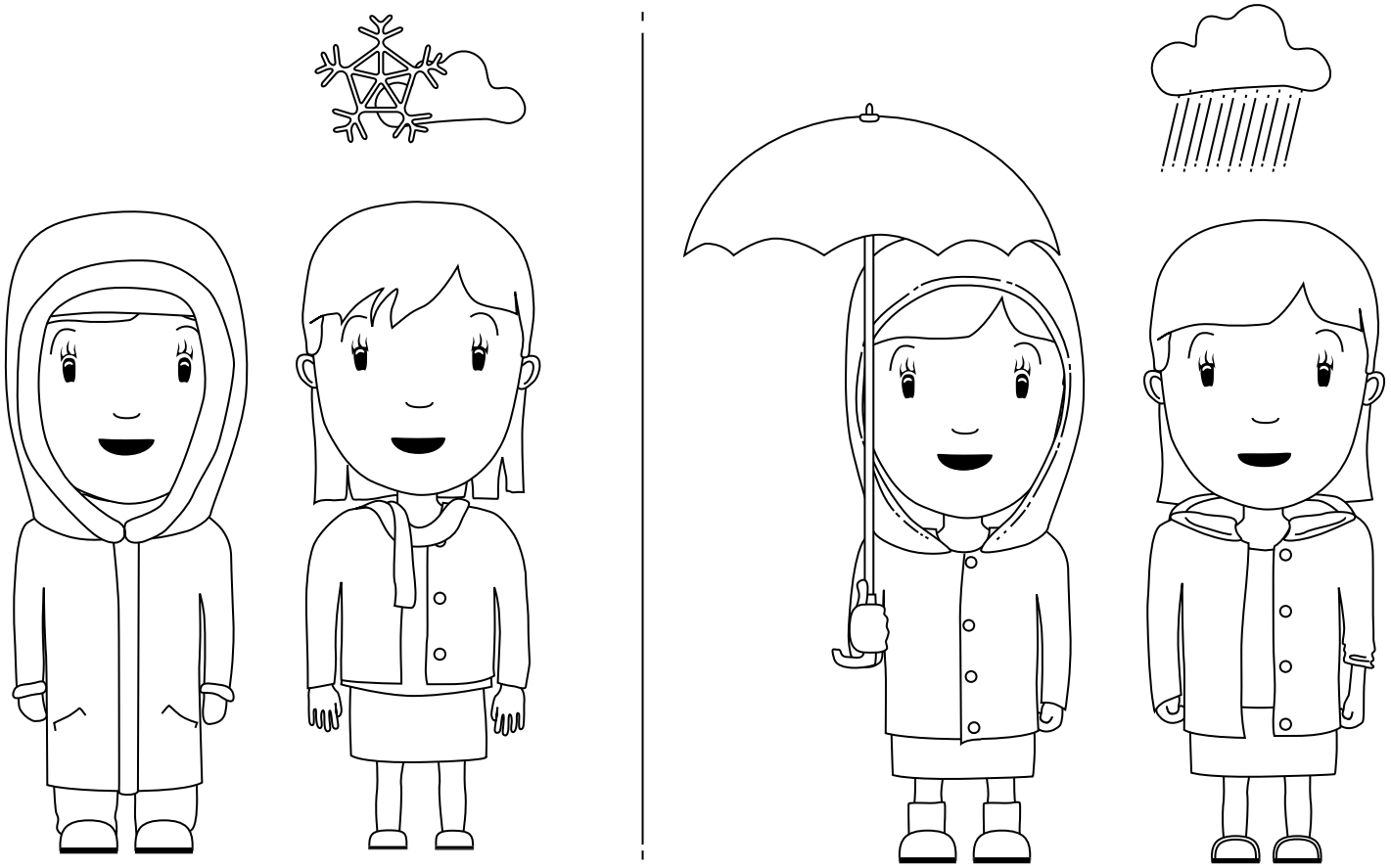
**4. PAKKUDA TOHI SÕPRADELE EI RAVIMEID**

**5. HALVAST ISE VANEMATELE ENESETUNDEST ÄRA RÄÄGI VÕTA RAVIMEID**

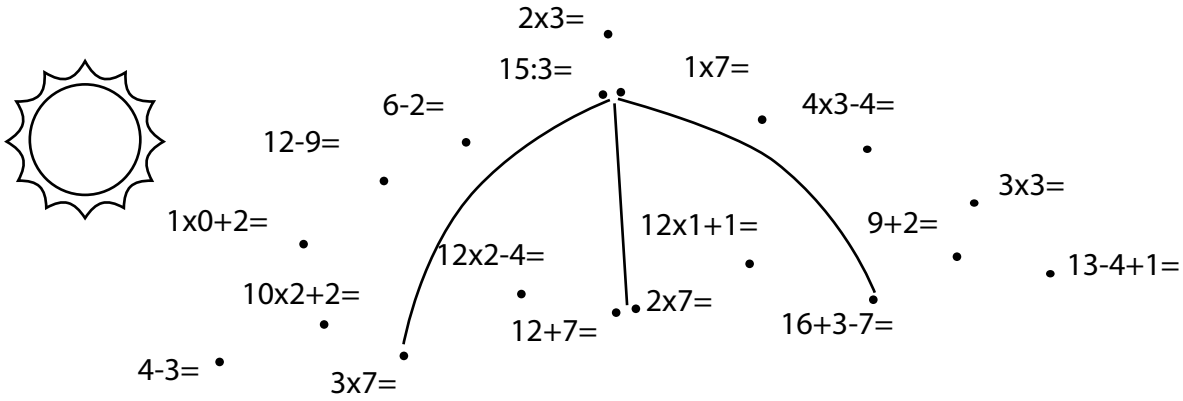
**6. VÕÕRAID KUNAGI JA TUNDMATUID ÄRA PUUTU RAVIMEID**

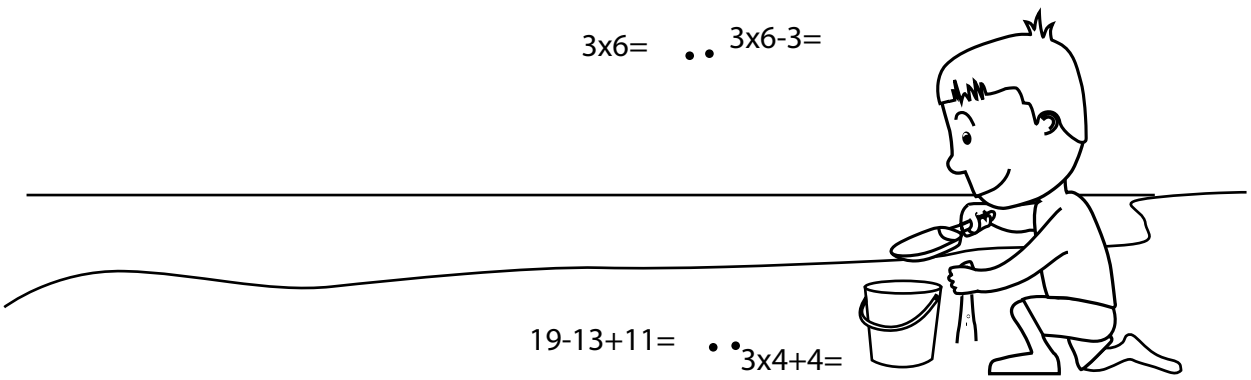
**7. ALATI RAVIMITE KÕLBLIKKUSTÄHTAEGADEST KINNI PEA**

## 17. Värvi lapsed, kes on riietatud ilmastikuoludele kohaselt!



## 18. Lahenda!



## 19. Vaata animafilme ja värvi ruudud! Anna oma hinnang!

1. animafilmis märkasin ☐ ohtlikku olukorda.

2. animafilmis märkasin ☐ ohtlikku olukorda.

## 20. Loe väiteid ja lõpeta joonistused!

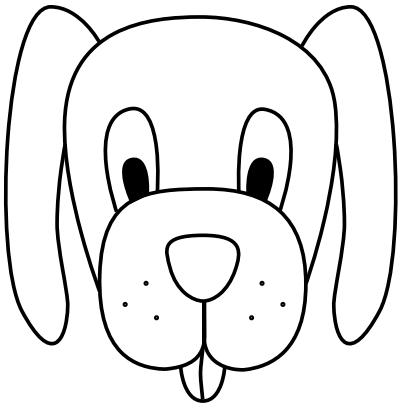
ÄRA KUNAGI PÕGENE KOERA EEST!

KUI KOER RÜNDAB, VISKA KÕHULI NING KATA NÄGU JA KÕRVAD KÄTEGA.

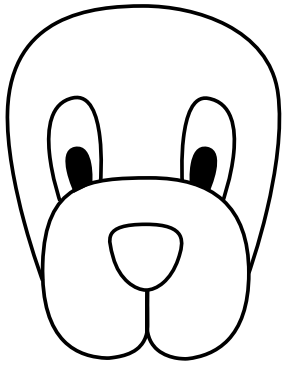
ÄRA SÖÖDA KOERA HULKUVAT KOERA, KUI TA SÕB VÕI NÄRIB KONTI!

ÄRA PUUTU KOERA, KUI TA SÖÖB.

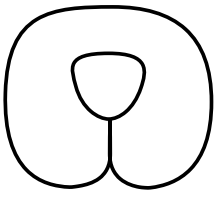
ALATI KÜSI KOERA PEREMEHELT, KAS KOERA TOHIB SILITADA JA TALLE MAIUST ANDA.



1.



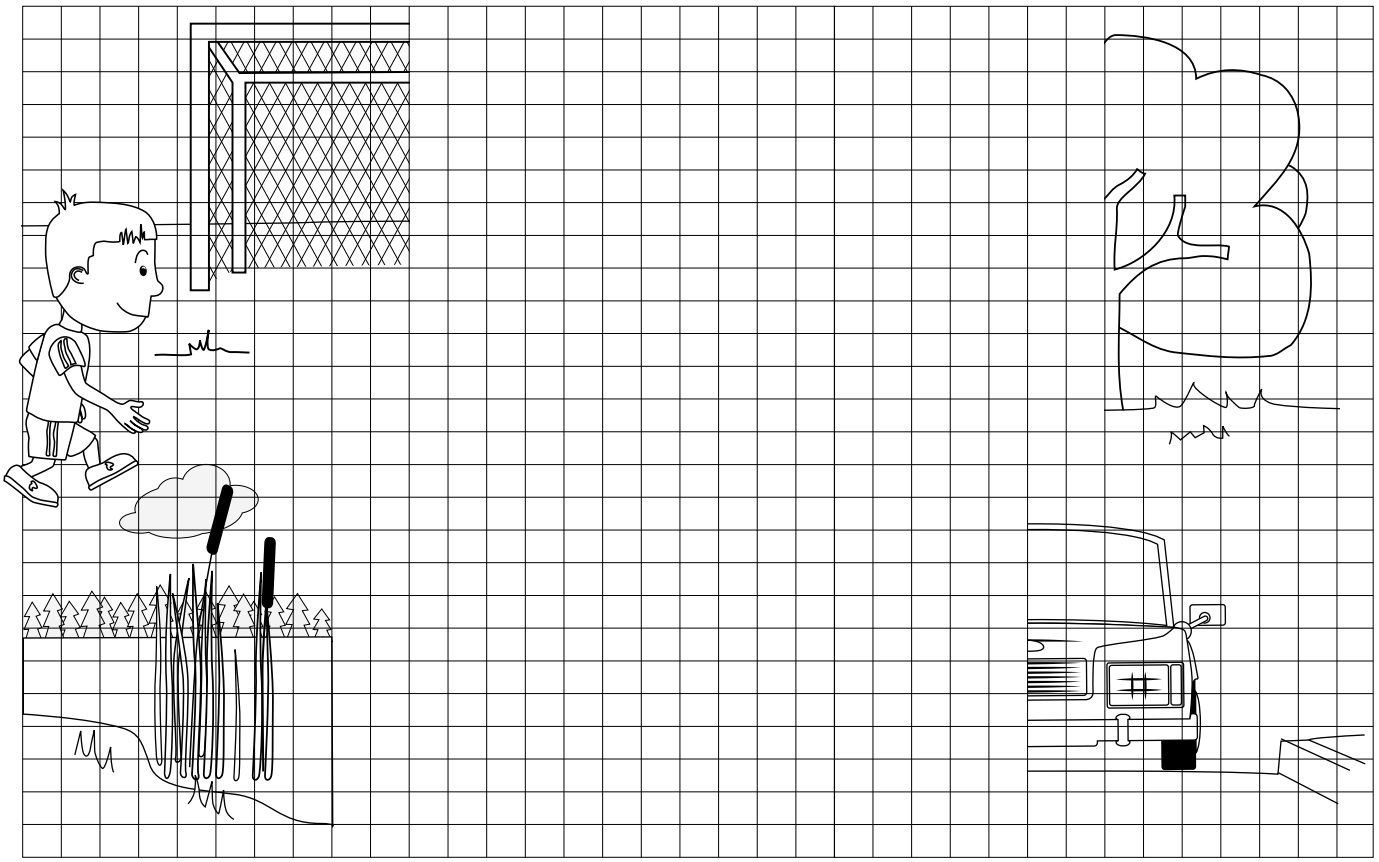
2.



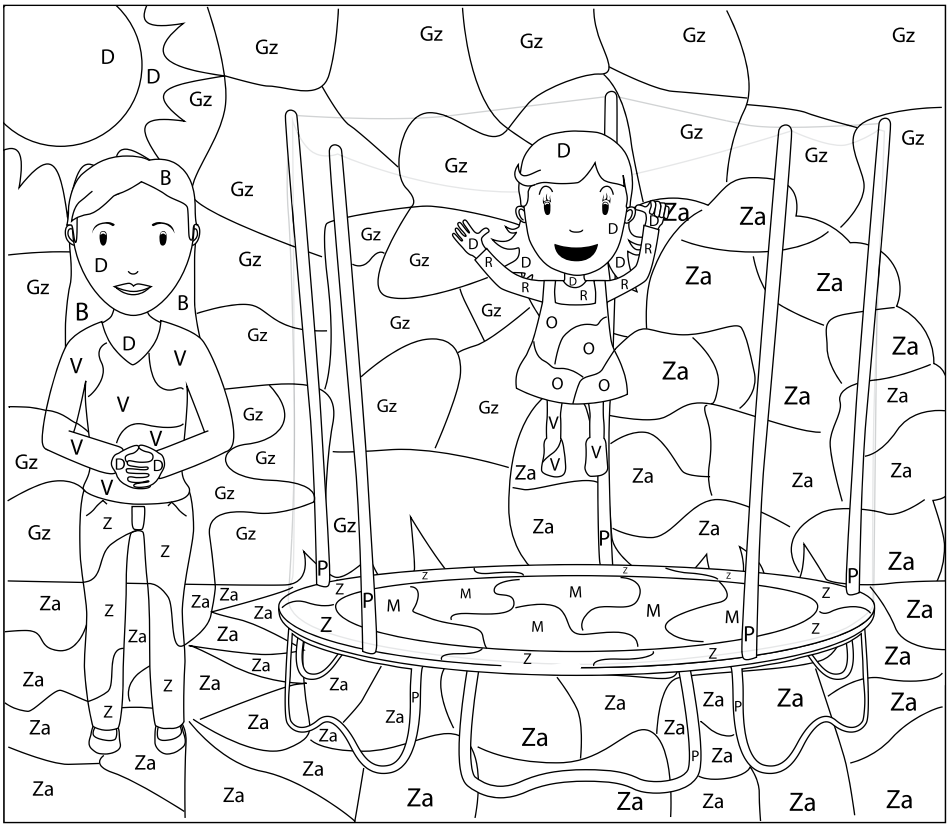
3.

4.

## 21. Lõpeta joonistused ja värvi kohad, kus tohib mängida!

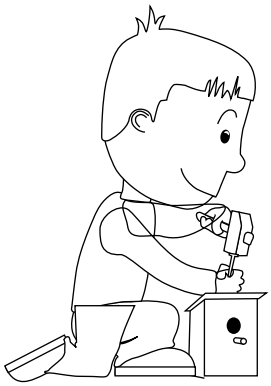


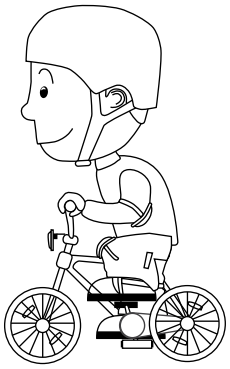
## 22. Värvi pilt!

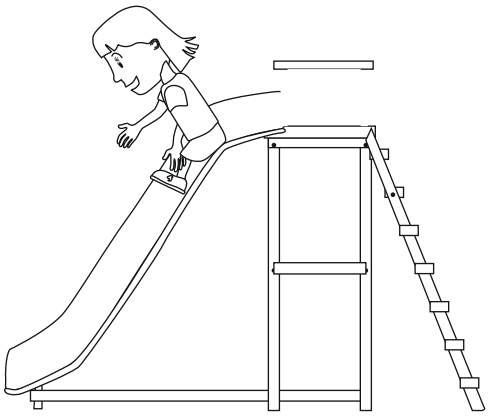


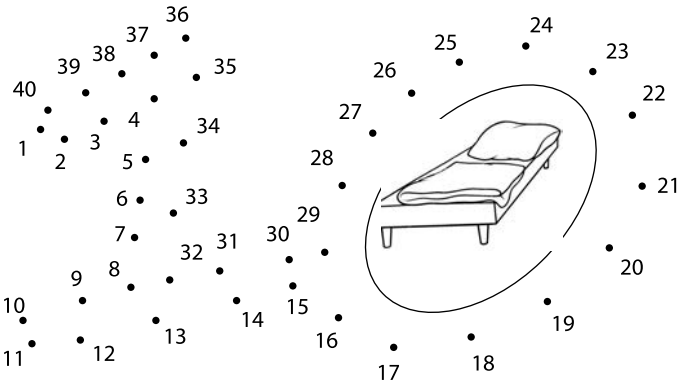
D – kollane
Z - sinine
R – roosa
O – oranž
M – must
V – lilla
P – hall
B – pruun
Gz – heleroheline
Za – roheline

**23.** Värvi pildid ja joonista, mida sulle meeldib teha kõige enam! Ühenda punktid, et saada teada, kui pikk peab olema uneaeg.







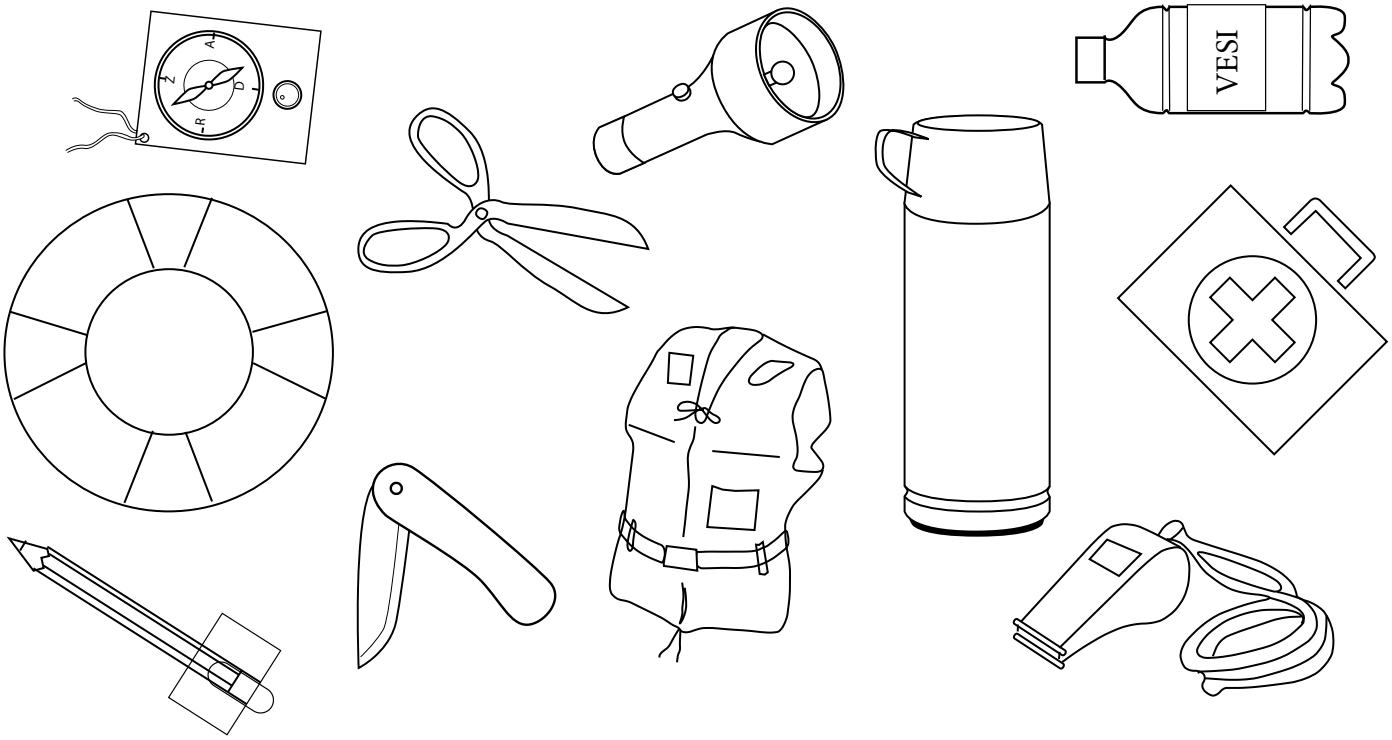



**24.** Leia sõnad, mis tähendavad hoolimatu mängimise tagajärgi! Sõnade suunad: → ja ↓

**KUKKUMINE**
**PÕRUTUS**
**VALU**
**SINIKAS**
**MUHK**
**MARRASTUS**
**HAAV**
**MURD**

| K | P | I | N | R | S | V | A | L | U | M |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| L | Õ | K | H | A | A | V | E | U | E | L |
| E | R | I | M | M | K | L | N | O | I | K |
| K | U | K | K | U | M | I | N | E | M | A |
| I | T | M | A | R | R | A | S | T | U | S |
| S | U | N | A | D | K | R | N | L | H | E |
| T | S | I | N | I | K | A | S | M | K | I |

25. Värvi ja lõika välja need esemed, mis tuleks kaasa võtta paadisõidule! Kleebi need volditud paati!



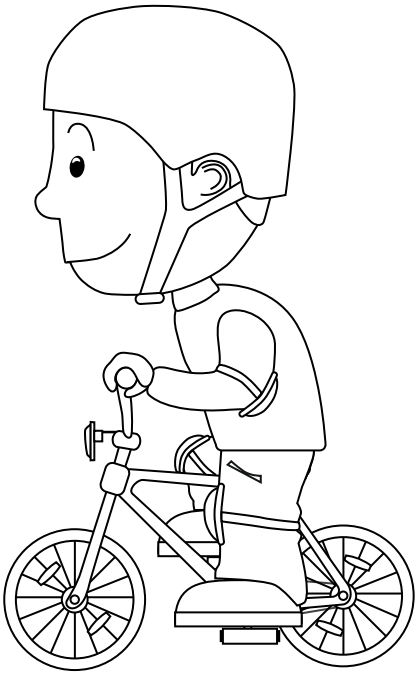

26. Liida tekstipilved õigete piltidega!
Eraldi lehel kujuta mõnda muud ohutusega seotud olukorda!

## 27. Loe ja märgi ära, kas väited on õiged!

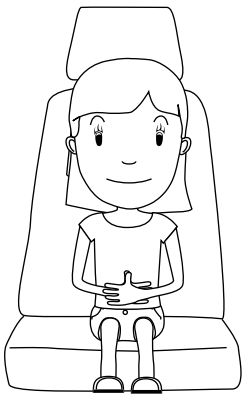
Jalgrattaga sõitmisel:

JAH/EI

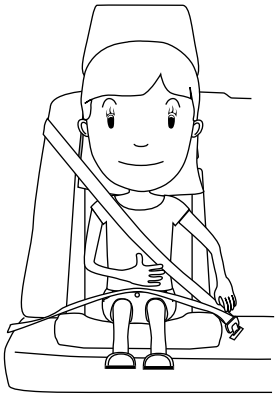
1. ☐ ☐ peab olemas olema jalgratturi tunnistus;
2. ☐ ☐ tuleb kanda põlve- ja küünarnukikaitsmeid;
3. ☐ ☐ tuleb kanda kiivrit;
4. ☐ ☐ võib mõnikord sõita maanteel;
5. ☐ ☐ peavad olemas olema helkurid;
6. ☐ ☐ võin teha hulljulgeid trikke, kui olen kindel, et need õnnestuvad;
7. ☐ ☐ võib sõita kohtades, kus mängivad väikesed lapsed;
8. ☐ ☐ tuleb veenduda, et jalgratas on tehniliselt korras;
9. ☐ ☐ võib sõita täiskasvanute juuresolekuta pikki vahemaid juba 6-aastaselt.



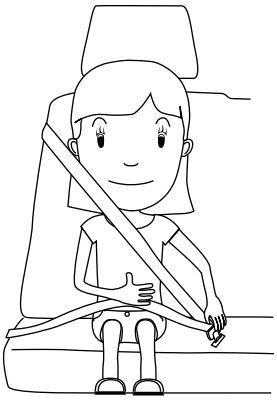
## 28. Märgi ära õige autos turvavöö kinnitamise viis!



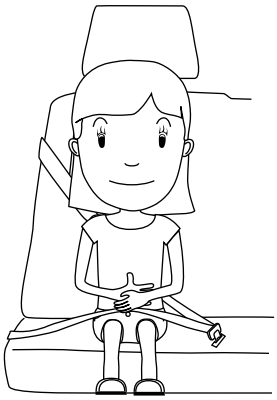
☐ Õige
☐ Vale



☐ Õige
☐ Vale

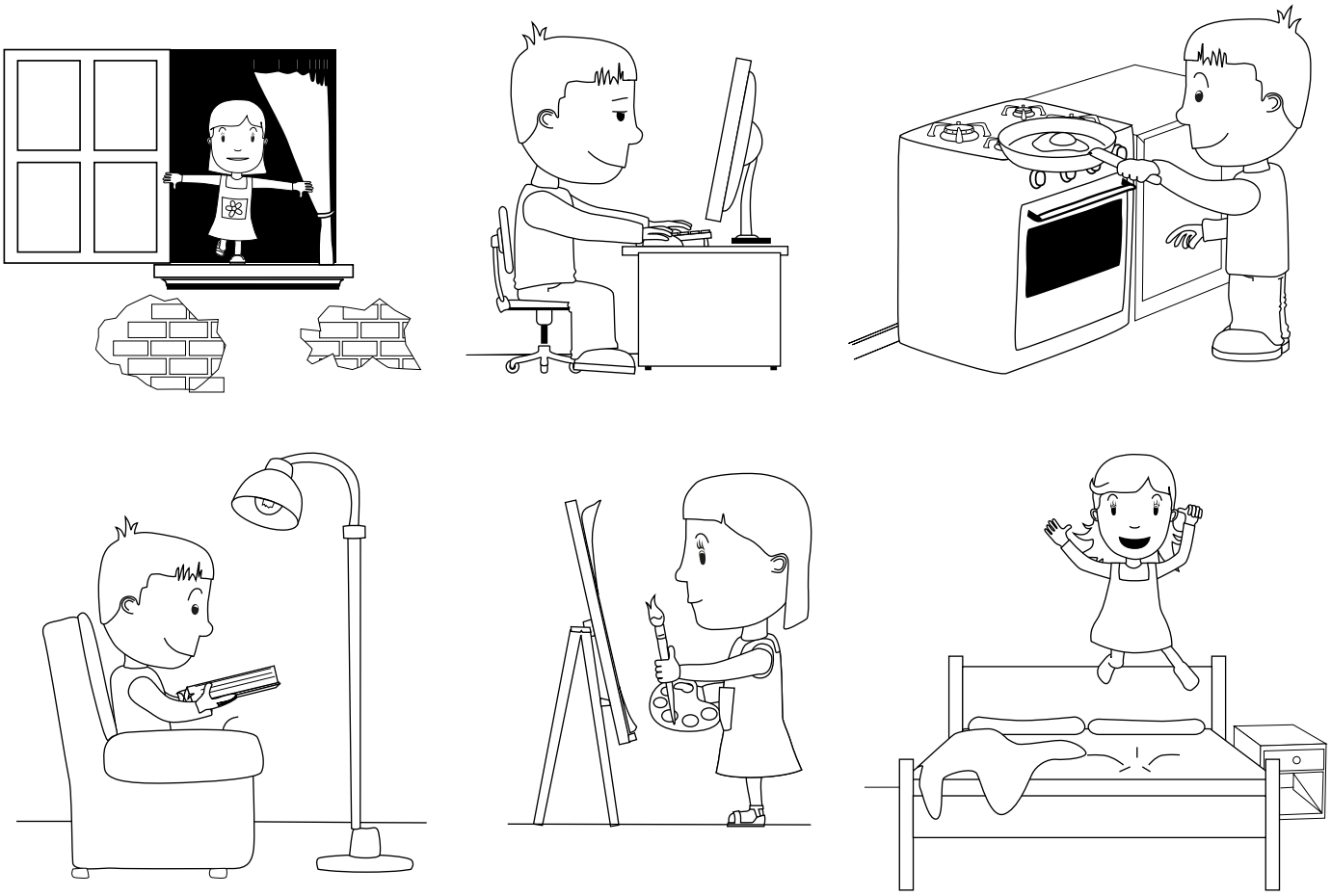


☐ Õige
☐ Vale

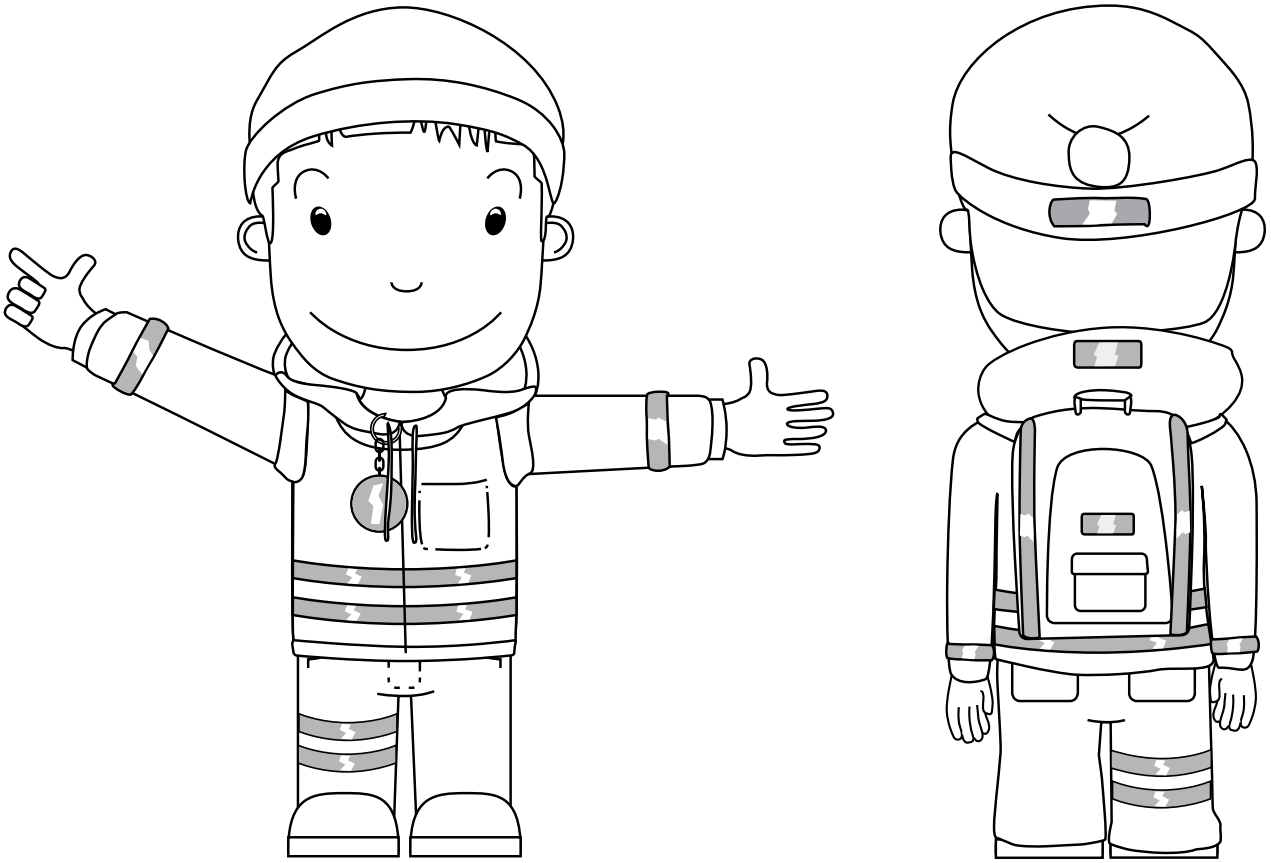


☐ Õige
☐ Vale

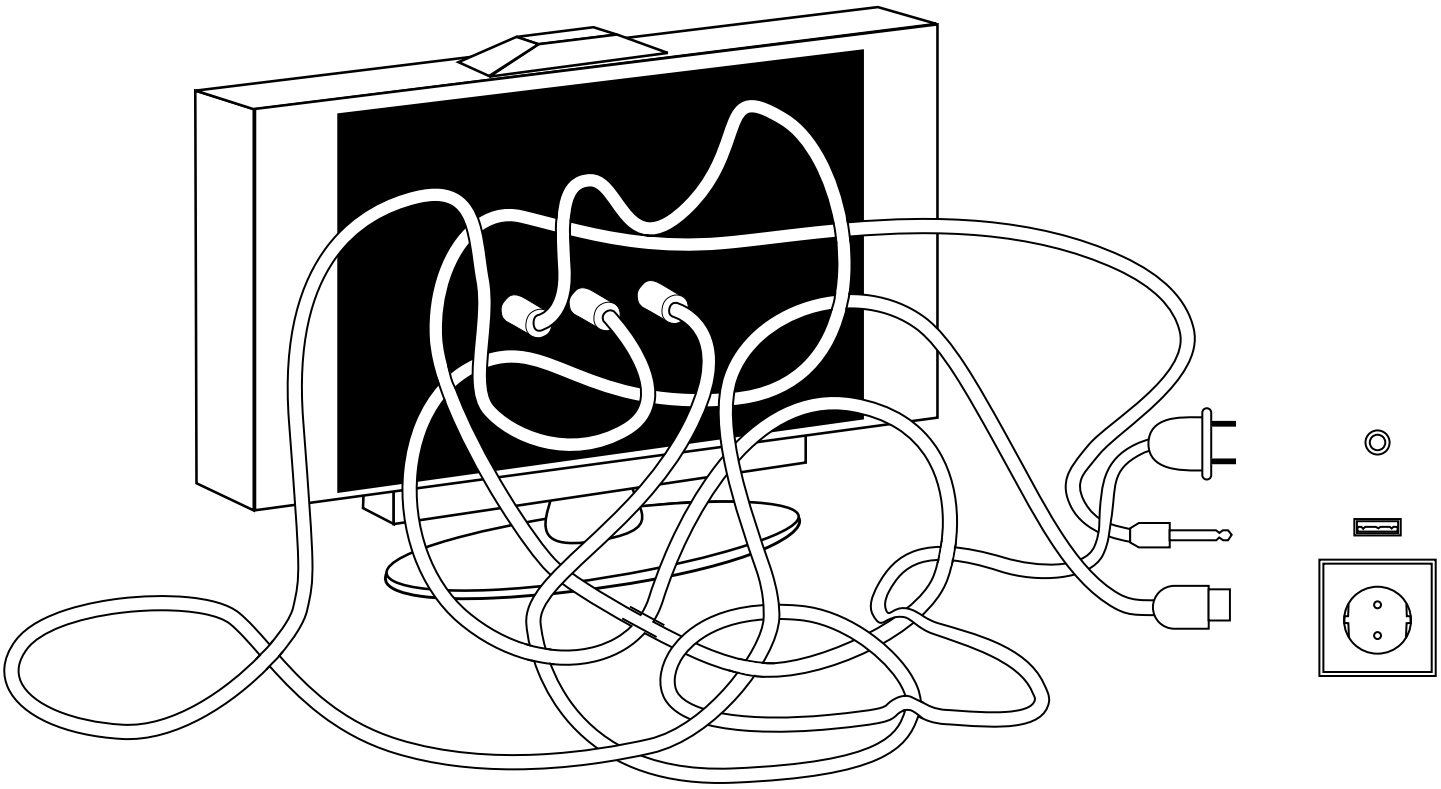
## 29. Tõmba ring ümber ohututele olukordadele!



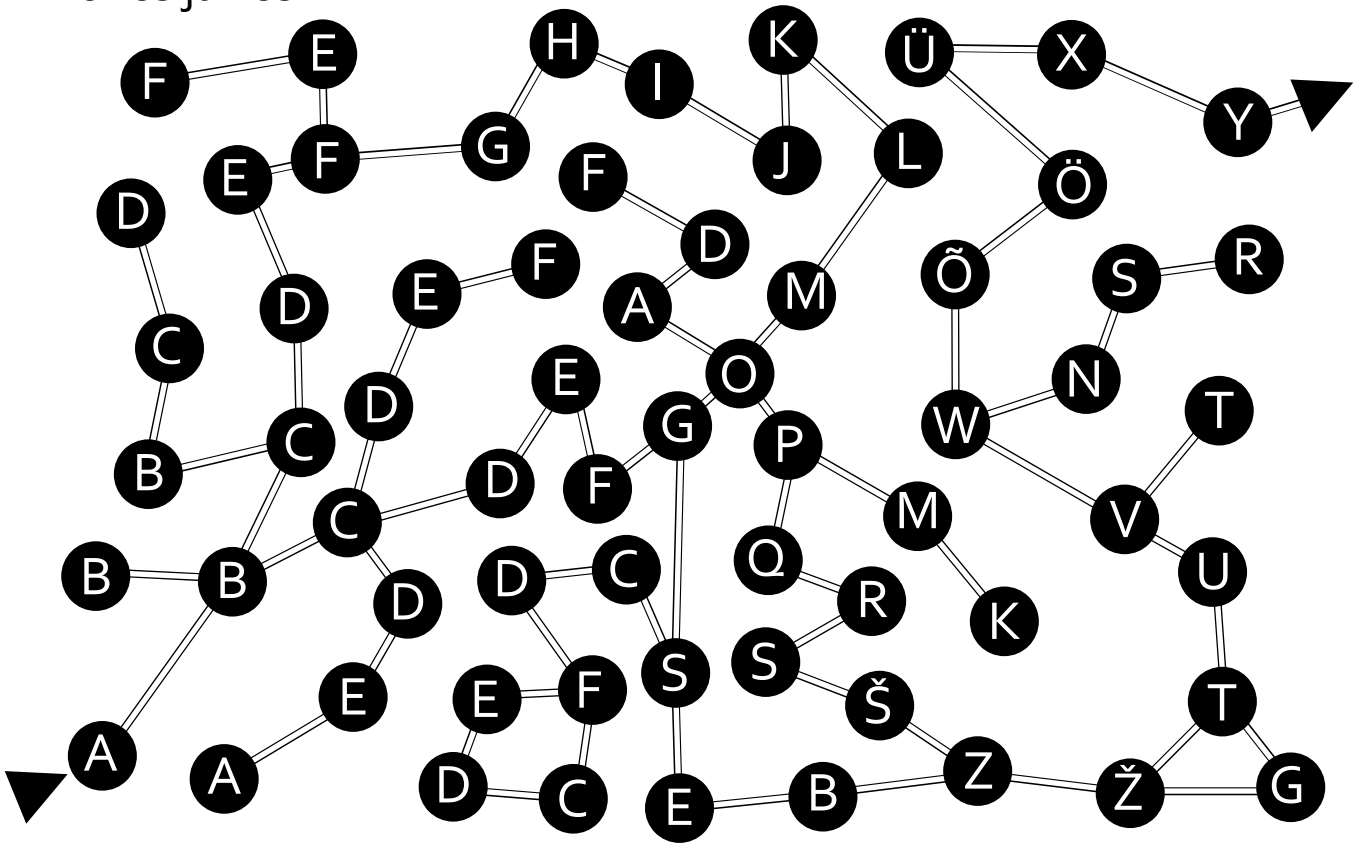
## 30. Otsi ja loenda helkureid! Joonista oma helkur!



31. Värvi iga juhe erinevat värvi!

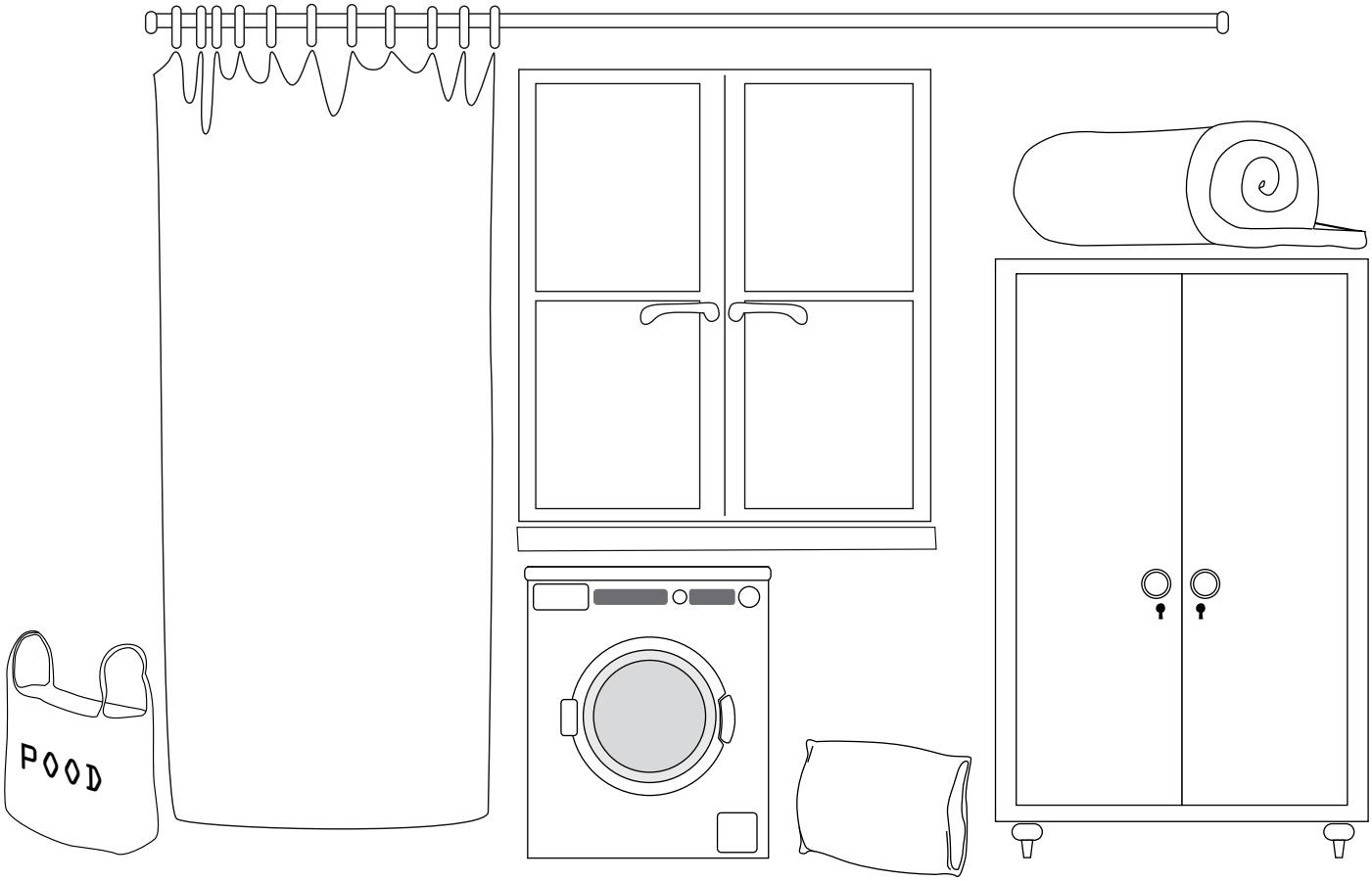


32. Kui näed last kukkumas, aita teda ja veendu, et ta ei saanud haiget. Selgita välja, kas tähestik on saanud kannatada. Mitu viga on tähestikus ja kus?



## 33. Leia ohtlikud olukorrad!

## 34. Värvi, lõika välja ja kujunda pilt!

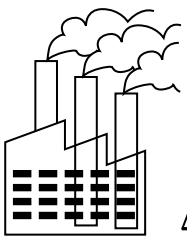
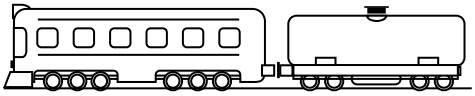
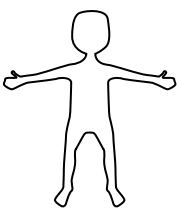


## 35. Liida lause osad nii, et moodustuks õige väide!

| | |
|---|---|
| Ära seisa! | tuletikkude ja muude tuleohtlike esemetega. |
| Teata vanematele, kui näed lapsi, | ilutulestikuraketi lähedal. |
| Ära kunagi võta üles ega puutu | täiskasvanute abi, et süüdata rakett. |
| Alati küsi | tundmatuid esemeid. |
| Ära mängi | kes mängivad pürotehnikaga. |

## 36. Moodusta saasteallikate nimetused ja kirjuta number õigesse kasti!

1. STEADHE _ _ _ _ _ _ _ _
2. DIOGRN _ _ _ _ _ _
3. MEIDNISE _ _ _ _ _ _ _ _ _
4. NDIKELNU _ _ _ _ _ _ _ _ _
5. DUATO _ _ _ _ _

## 37. Pane kokku puhta ja korrastatud keskkonna pilt! Joonista oma ideid keskkonnakaitsest ja lõpeta geomeetriliste kujude jada!

□ **Poes kasuta riidest, mitte plastikust kotti.**

△ **Võimalusel sorteeri prügi.**

○ **Säästa sooja vett, näiteks vannis või duši all käies.**

□ **Ära jäta laetud mobiiltelefoni laadijaga ühendatuna vooluvõrku.**

△ **Ära jäta elektriseadmeid ooterežiimile.**

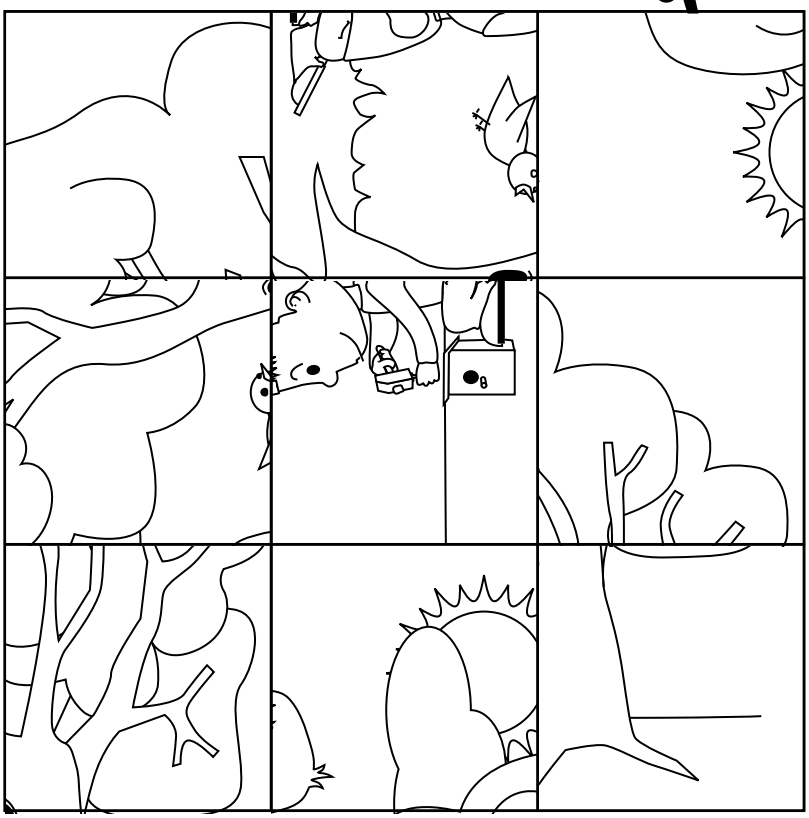
○ **Valmista linnupuure.**

□ **Osale koristustalgutel.**

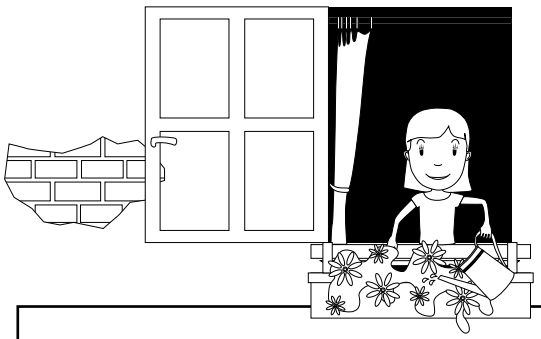
△ _____

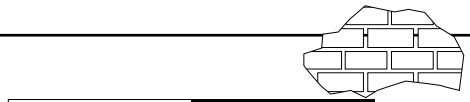
__ _____

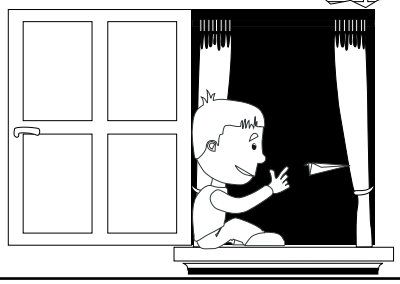
__ _____

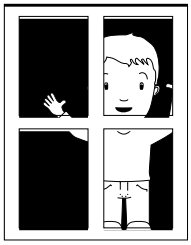


## 38. Kirjelda, mis on ohtlik nendes olukordades!









## 39. Moodusta antud sõnadest võimalikult palju uusi sõnu!

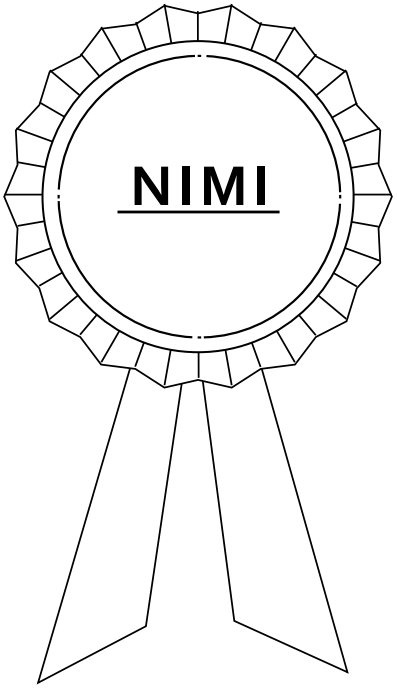
| TÄHELEPANU | INTERNET | RAAMATUKOGU |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| FOTOD | EESKIRI |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

## 40. Enesehindamiskaart.

Sellel nädalal:

| | | |
|---|---|---|
| ei kasutanud tundide ajal mobiiltelefoni; | jah ☐ | ei ☐ |
| ei jätnud oma rahakotti ega muid asju järelevalveta; | jah ☐ | ei ☐ |
| korrastasin oma töökoha; | jah ☐ | ei ☐ |
| sõin värskeid puuvilju, marju ja köögivilju; | jah ☐ | ei ☐ |
| pesin käsi enne sööki; | jah ☐ | ei ☐ |
| ei visanud koolikotti keset vahekäiku ega kiikunud toolil; | jah ☐ | ei ☐ |
| aitasin klassikaaslasi. | jah ☐ | ei ☐ |



TÖÖELU

www.tööelu.ee