

1. teema. Mina ise, minu tuju ja iseloom

B1-tase

1. Sissejuhatus

1. Millised iseloomuomadused on teie arvates positiivsed ja millised negatiivsed?

sõbralik, rahulik, töökas, laisk, arg, sportlik, tugev, seltskondlik, jutukas, lõbus, aus, abivalmis, kinnine, vaikne, aeglane, tagasihoidlik, optimistlik, pessimistlik, kaval, julge, hajameelne, kade

2. Nimetage kolm omadussõna, mille abil võib teid (või teie sõpra) iseloomustada.

3. Kas teil on mõnikord paha tuju?

4. Mida te tavaliselt teete, kui tuju paha on?

2. Olulised sõnad (tekst I)

Tõlkige sõnad emakeelde ja leidke iga seletuse juurde sobiv sõna.

süütunne (ära) rikkuma jätkuvalt mõistma

kohustus teadlik olema koostama põhjendamatult

1. millestki aru saama _____ (2. lõik)

2. tunne, et oled midagi halvasti või valesti teinud _____ (2. lõik)

3. ilma põhjusega _____ (4. lõik)

4. pika aja jooksul _____ (2. lõik)

5. kokku panema, tegema _____ (5. lõik)

6. ülesanne, mille peab kindlasti täitma _____ (6. lõik)

7. teadma _____ (3. lõik)

8. halvaks muutma _____ (1. lõik)

ebakindlalt	magamatus	parandama	trenn
läbikukkumine	ajakava	mõjutama	meeleolu

9. ebaõnnestumine _____ (5. lõik)

10. tuju _____ (3., 8. lõik)

11. mõju avaldama _____ (5., 8. lõik)

12. ilma magamata olek _____ (8. lõik)

13. mitte kindlalt _____ (4. lõik)

14. paremaks muutma _____ (7. lõik)

15. treening _____ (4. lõik)

16. ajaline graafik _____ (5. lõik)

3. Tekst I

Kuidas pahast tujust üle saada

- 1 Kõigil on mõnikord paha tuju, kuid see läheb üle. Kui tead, mis su tuju ära rikkus, saad seda ka kiiremini parandada.

Süütunne

- 2 Isegi kerge süütunne võib tuju mõjutada. Näiteks unustad ära sõbra sünnipäeva. Ja isegi kui vabandad, on pärast siiski paha olla. Kui tunnend end sünnipäeva unustamise pärast jätkuvalt halvasti, siis saada sõbrale väike kingitus või kaart. Sõber mõistab ja ka sinul on parem olla.

Suured kohustused

- 3 Meil on väga palju kohustusi. Me oleme nendest teadlikud ja mõnikord need rikuvad tuju. Selleks, et meeleolu parandada, ei pea iga suure ülesandega kohe hakkama saama. Et ülesanded üle jõu ei käiks, on juba palju abi ka sellest, kui koostada plaan, kuidas probleemiga tegeleda.

Madala enesekindluse päev

- 4 Mõnikord ärkame hommikul üles tundes end põhjendamatult ebakindlalt. Enesekindlus kõigub, see on tavaline. Aga kui see hakkab liialt langema, tuleks seda ise tõsta. Näiteks on soovitatav trenni teha, sest see tekitab hea tuju. Või pane selga midagi sellist, mis sulle väga hästi sobib. Helista kellelegi, kes sind hinnata oskab ja sulle hästi mõjub.

Hirm eksida

- 5 Hirm läbikukkumise ees tekib tavaliselt siis, kui ees on midagi olulist – maratonijooks, eksam või midagi muud. Tuju võib seetõttu langeda juba mitu nädalat enne olulist sündmust. Keskendu asjadele, mida saad mõjutada: valmistu põhjalikult ette ja otsi kolleegide tuge. Kiida oma töökaaslaste tööd ja toeta neid, et nad hiljem oleksid ka sinu vastu sõbralikud ja mõistvad. Eksamiks õppimisel koosta ajakava.

Üksindus

- 6 Mõnikord on liiga palju tööd ja kohustusi ning sõprade jaoks jääb vähe aega. Ootamatult võib tekkida tunne, et mitte keegi ei hooli ja sõpru pole. Et sellest tundest üle saada, helista mõnele lähedasele või mängi oma lemmikloomaga.

Pisiasjad

- 7 Kiire elutempo juures võib olla palju pisiasju, mis pidevalt tuju rikuvad. Näiteks telefoniarve, tihe liiklus, arvuti – kõik need pisiasjad ajavad närvi. Et oma tuju parandada, vaata oma elu kõrvalt, tuleta endale meelde, mis on sulle päriselt oluline.

Väsimus

- 8 Magamatus mõjutab mõttetööd ja ka üldist tuju. Kui võimalik, tee puhkepaus või maga. Isegi 15 minutit und annab palju jõudu juurde ja teeb meeleolu paremaks.

(lühendatult <http://naine24.postimees.ee/2960393/kumme-kiiret-abinou-kuidas-pahast-tujust-ule-saada>)

4. Teksti mõistmise ülesanne

Otsustage teksti põhjal, kas need väited on õiged (Õ) või valed (V).

1. Sa saad oma tuju paremaks muuta, kui tead halva tuju põhjust. (1. lõik)
2. Tuju rikub mõnikord see, kui tunned ennast milleski süüdi. (2. lõik)
3. Plaani koostamisest pole probleemide lahendamisel abi. (3. lõik)
4. Enesekindlus on alati muutumatu. (4. lõik)
5. Trenn teeb tuju heaks. (4. lõik)
6. Kui kardate ees seisvat võimalikku ebaõnnestumist, võib tuju halvaks muutuda. (5. lõik)
7. Igapäevased pisiasjad teevad tuju heaks. (7. lõik)
8. Puhunud inimene on alati paremas tujus. (8. lõik)

5. Väljendid I

Leidke tekstist järgmise sisuga väljendid.

1. paha tuju möödub (1. lõik) _____
2. sa tunned end paremini (2. lõik) _____
3. et ülesanded liiga rasked ei oleks (3. lõik) _____
4. see teeb tuju heaks (4. lõik) _____
5. et sellest tundest vabaneda (6. lõik) _____
6. pisiasjad ärritavad, teevad närviliseks (7. lõik) _____
7. parandab tuju (8. lõik) _____

6. Väljendid II

Pange sõnad õigesse järjekorda, et välja tuleksid tekstis sisalduvad väljendid. Mida need tähendavad?

1. tujust üle pahast saada
2. mulle see jõu käib üle

7. Fraasid

Sobitage kahe rühma sõnad nii, et tuleksid välja tekstis sisalduvad fraasid.

- | | |
|----------|-------------|
| 1. kiire | a. süütunne |
| 2. kerge | b. liiklus |
| 3. tihe | c. elutempo |
| 4. hea | d. kingitus |
| 5. väike | e. tuju |

8. Sõnamoodustus

Kirjutage tegusõnade juurde nimisõnad või nimisõnade juurde tegusõnad, need leiate tekstist.

tegusõna	nimisõna
1. läbi kukkuma	
2.	mõju
3. tundma	
4.	toetus
5. treenima	
6. kohustama	

9. Lausemoodustus

Sõnastage laused ümber, kasutage ette antud sõna. Vajadusel lisage veel 1–2 sõna õiges vormis.

1. **üle**

Paha tuju möödub. Paha tuju _____ .

2. **parandada**

Kuidas tuju paremaks muuta? Kuidas tuju _____ ?

3. **paha**
Ma tunnen ennast halvasti. Mul on _____ .
4. **mõistab**
Sõber saab sinust aru. Sõber _____ .
5. **üle jõu**
See ülesanne on mulle liiga raske. See ülesanne _____ .
6. **hindavad**
Sõbrad hoolivad minust. Sõbrad _____ .
7. **ajakava**
Eksamiks õppides on hea teha plaan. Eksamikis õppides on vaja _____ .
8. **ajavad**
Pisiasjad muudavad mind närviliseks. Pisiasjad _____ .
9. **puhkepaus**
Pärast tööd puhka natuke. Pärast tööd _____ .

10. Sõnavara

Valige igasse lausesse sobiv sõna.

meeleolu, rikkus, toeta, olulistele, mõjutada, unustasid, hooli, teadlikud, tuge, ootamatult, kaart, koosta

1. Mis su tuju ära _____ ?
2. Ka pisiasjad võivad tuju _____ .
3. Kas sa _____ sõbra sünnipäeva?
4. Saada talle _____ .
5. Me oleme oma kohustustest _____ .
6. _____ oma kolleege!
7. Eksamikis õppides _____ ajakava.
8. Kolleegid ei _____ minust.
9. Otsige alati sõprade _____ .
10. _____ võib tekkida tunne, et teil on liiga vähe sõpru.
11. Keskenduge ainult _____ asjadele.
12. Ka lühike uni võib muuta _____ paremaks.

11. Grammatika

Moodustage tegusõnadest käskiva kõneviisi vormid.

helistama	helista	ära helista	helistage	ärge helistage
unustama				
kirjutama				
vabandama				
saatma				
keskenduma				
mängima				
vaatama				
magama				
ootama				
õppima				
lugema				
kiirustama				
kiitma				

12. Tekst II

Sünniajast sõltub inimese iseloom

- 1 Teadlased on uurinud inimese sünniaja ja iseloomu seoseid. Uuringust selgub, et inimese sünniaeg võib mõjutada tema iseloomu.
- 2 Selgus, et inimestel, kes on sündinud suvel, muutub meeleolu kiiresti. Nad võivad väga kiiresti muutuda rõõmsameelseks või vastupidi – kurvaks. Talvel sündinud inimesed on rahulikumad.
- 3 Kevadel ja suvel sündinud inimesed suudavad näha asju peamiselt positiivsetes toonides. Talvel sündinud inimeste seas leidub vähem kergesti ärrituvaid inimesi kui muul ajal sündinute seas.

- 4 Need, kes on sündinud sügiskuudel, on emotsionaalsemad. Kuid sügisel sündinud inimesed langevad palju harvemini masendusse võrreldes talvel sündinutega.

(www.postimees.ee/tervis)

13. Teksti mõistmise ülesanne

Otsustage teksti põhjal, kas need väited on õiged (Õ) või valed (V).

1. Talvel sündinud inimestel esineb depressiooni sagedamini kui sügisel sündinutel. (4. lõik)
2. Sügisel sündinud inimesed on tundelised. (4. lõik)
3. Suvel sündinud inimeste tuju eriti ei kõigu. (2. lõik)
4. Kevadel sündinud inimesed on üldiselt optimistlikud. (3. lõik)

14. Väljendid

Leidke tekstist järgmise sisuga väljendid.

1. sünniajast sõltub iseloom (1. lõik) _____
2. tuju muutub ruttu (2. lõik) _____
3. positiivselt (3. lõik) _____
4. inimestel tekib depressioon (4. lõik) _____

15. Lausemoodustus

Sõnastage laused ümber, kasutage ette antud sõna. Vajadusel lisage veel 1–2 sõna õiges vormis.

1. mõjutama

Sünniajast sõltub inimese iseloom. Sünniaeg _____ inimese iseloomu.

2. masendus

Talvel sündinud langevad sageli depressiooni. Talvel sündinutel esineb _____ sagedamini kui sügisel sündinutel.

3. positiivne

Ta on alati optimistlik. Ta näeb asju _____ .

4. ärrituma

Ta muutub kergesti närviliseks. Ta _____ .

5. meeleolu

Õpilaste tuju muutus kiiresti. Õpilaste _____ muutus kiiresti.

6. suutma

Ma ei oska ennast muuta. Ma _____ ennast muuta.

7. võrdlema

Suvel sündinud inimesed on optimistlikumad kui talvel sündinud. Suvel sündinud inimesed on talvel sündinutega _____ palju optimistlikumad.

16. Rääkimine

1. Kujutage ette, et teie ühisel sõbral oli eile sünnipäev, aga te unustasite teda õnnitleda. Mida te teete? Arutage seda koos paarilisega.
2. Kujutage ette, et olete Eestis. On pime, külm ja tuuline õhtu novembrikuus. Kuidas see mõjutab teie meeleolu? Arutage kaaslastega, kuidas õhtu meeldivaks muuta.