

Eksamiülesande näidis Videoõpsi videote juurde.

Mis on sõprus?

Tutvu alustekstidega ja kirjuta nende põhjal 200-sõnaline kirjand, kus mõtiskled sõpruse üle.

Pealkirjasta kirjand.

Kirjuta sissejuhatust, kus püstitad probleemi ja sõnastad enda põhiseisukoha.

Toeta oma põhiseisukohta vähemalt kahe teemaarenduslõiguga.

Igas lõigus esita alaväide, milles kasutad vähemalt ühte alusteksti näidet. Lisa ka enda näiteid.

Kokkuvõttes esita peamised järeldused.

Alustekst nr 1, Lastebi.ee põhjal. Kuidas olla hea sõber?

Tõelist sõpra iseloomustavad usaldusväärus ja ausus. Sõbraga on huvitav koos aega veeta, temaga on ühised huvid, ta oskab saladust hoida ja toetab nii rõõmsatel kui rasketel hetkedel. Sõprussuhe võib olla nii endaga samast kui vastassoost inimesega.

Juba lapseeas võib tekkida üsna püsivaid sõprussuhteid. Kui varases teismeeas veedetakse sõpradega palju aega koos ja sõprust tajutakse kui lahutamatu suhet, siis vanuse kasvades täiustuvad sõbraks olemise oskused ning sõpruse piirid muutuvad laiemaks – parimale sõbrale võib tekkida järsku uus paarisuhe (poiss- või tüdruksõber) ning hakatakse rohkem kokku saama ja aega veetma eri soost sõpradest koosnevas sõpruskonnas. Ka esimesed käimissuhted võivad just sellises sõpruskonnas alguse saada.

Sõpruse kaudu õpitakse lähedaseks olemise oskusi – teisest inimesest hoolimist, tema usaldamist ja vastastikust austust. Õpitakse kaaslase soovide ja vajadustega arvestama ja teiste inimestega hästi läbi saama ning sõprus valmistab ette tulevasi rahuldustpakkuvaid armastussuhteid. Sõprussuhted mõjutavad väga palju inimese arusaama ja ettekujutust iseendast – terved sõprussuhted lisavad enesekindlust ja annavad energiat.

Sõber olemisega kaasneb ka vastutus osaks saanud usaldust hoida ning ka ise austust, usaldust ja hoolimist oma sõbrale pakkuda. Samuti on oluline märgata ärakasutamist, ebaausust ja oma tahte pealesurumist suhetes – need ei kuulu tervete sõprussuhete juurde.

Alustekst nr 2. Pere ja Kodu

Sõprade leidmine ja hoidmine on aega- ja vilumustnõudev protsess. Alles umbes nelja-aastaselt suudavad lapsed mõistma hakata, et ka teistel inimestel on oma mõtted ja tunded, mis võivad

nende omadest päris palju erineb. Selline võime ette kujutada, kuidas teine inimene end tunneb, loob aluse lähedasemate suhete loomisele.

Lapsed loovad suhteid nendega, kellega nad parajasti koos satuvad olema. Täiskasvanutel on tihti oluliselt raskem uusi sõpru leida kui lastel, kuna me ei satu väga sagedasti 25 omaealisega samasse ruumi. Ühe uuringu kohaselt peame täiskasvanuna veetma inimesega koos 50 tundi, et temast saaks rohkem kui lihtsalt tuttav; 90 tundi, et peaksime teineteist sõpradeks ning üle 200 tunni, et meist kujuneksid lähedased sõbrad, kel on tugev emotsionaalne side.

Uuringud näitavad, et lähedased suhted avaldavad positiivset mõju südamele, hormonaal- ja immuunsüsteemile. Uuringute järgi on sõpruse positiivne mõju tervisele tugevam kui suitsetamisest loobumisel või tervisesport. Lisaks vähendab tugevate emotsionaalsete sidemete olemasolu suremust lausa 50%. Lapsed, kel on emotsionaalselt lähedane sõber või sõbrad, on õnnelikumad, tunnevad end vähem üksikuna, on enesekindlamad ja saavad väljakutsetega paremini hakkama. Seda täheldati ka madalama sissetulekuga perede laste puhul ning samuti ei leitud poiste ja tüdrukute lõikes suuri erinevusi.

Harjutamiseks mõeldud kirjandid

Väga hea kirjand

Sõprus – elu üks suurimaid väärtusi

Sõprus on midagi enam kui lihtsalt koosolemine või ühised huvid – see on usaldus, hoolimine ja austus, mida ei saa osta ega sundida. Tänapäeva maailmas, kus inimesed on tihti hõivatud oma tegemistega, tekib küsimus: kuidas hoida ja väärtustada sõprust? Minu seisukoht on, et sõprus on inimesele hädavajalik ja seda tuleb teadlikult hoida, sest ilma selleta jääb meie elu tühjaks ja üksildaseks.

Esiteks annab sõprus meile tuge ja energiat igapäevaelus. Lasteabi lehel rõhutatakse, et sõprussuhted on esimesed lähisuhted peale peresuhete ning nende kaudu õpitakse hoolimist ja usaldamist. Kui mul on rasked hetked, tean, et võin oma sõbrale helistada ja ta kuulab mind ära. Näiteks kui mul oli eelmisel aastal suur hirm esinemise ees, tuli mu sõber minuga lavale kaasa harjutama – just sellised teod annavad julgust ja enesekindlust. Ka ütlus „Jagatud rõõm on kahekordne rõõm“ peab paika: olen kogenud, et edu on palju magusam, kui saan seda kellegagi jagada.

Teiseks on tõestatud, et sõprus mõjutab meie tervist ja heaolu. Pere ja Kodu artiklis tuuakse välja, et tugevad emotsionaalsed sidemed võivad vähendada suremust lausa 50%. See näitab, et sõprus ei ole pelgalt meeldiv lisa, vaid lausa eluks vajalik. Mul on üks vanaema, kes käib siiani kord nädalas sõbrannadega kohvikus – ta on 80-aastane ja ütleb alati, et just sõprussuhted hoiavad teda noorena. Tõeline sõprus on nagu vitamiin, mis annab jõudu elada.

Kokkuvõttes võib öelda, et sõprus on hindamatu väärtus. Sõprus vajalik nii emotsionaalselt, sotsiaalselt kui ka füüsiliselt. Minu arvates on tõeline rikkus mitte rahas, vaid sõprades – ilma nendeta ei ole elu täisväärtuslik.

Keskmine kirjand

Noored ja sõprussuhted

Sõprus on eriti tähtis teismelistele. Sellel ajal arenevad teismelised kiiresti ja õpivad tulevaseks eluks suhteid looma. Samas tuleb ka sõpru osata hoida näiteks saad küsida endalt: Kes on mu sõber ja kas mina ise olen hea sõber?. Probleem tekib siis, kui sõbrad ei käitu hästi või ei oska me ise teistest hästi hoolida. Millised on teismeliste sõpruse probleemid ja kuidas neid lahendada saab?

Teismelisena on loogiline, et kooli minnes võivad tekkida sõbrad või ka just vastupidi: häid sõpru ei teki. Koolis oodatakse iseseisvust ning enesekontrolli, aga paljudel ikka tekivad probleemid, nagu ärevus, tülid või kiusamine. Vahetunnis võib häirida ka sind lärm, tõuklemine või mingid asjad, mida keegi teine sulle ütleb. Lahenduseks arvaksin ma, et koolid võiksid oma õpilaste sõprussuhteid rohkem uurida ning midagi muuta. Näiteks, rohkem teadvustada ja rääkida, miks on tähtis sõpru hoida ja mitte kiusata. Lasteabi lehel on öeldud, et sõpruse kaudu õpitakse lähedaseks olemise oskusi ja sellepärast on väga tähtis osata juba kooli ajal olla hea sõber.

Noortel võib ka tekkida halb käitumine, sest teised kiusavad, kuigi ise ta ei kiusaks. Osad klassikaaslased võivad hakata norima mingite suvaliste asjade pärast, ning hiljem sellest võivad tekkida juba vaimse tervise probleemid. Näiteks koolihirm või läheb tervis halvaks. Uuringute järgi on sõprusel positiivne mõju tervisel, see vähendab suremust lausa 50% ning lapsed, kellel on sõbrad, on õnnelikumad ja vähem üksikumad ja saavad tulevases elus paremini hakkama. Niisiis on just koolis väga tähtis, et ei oleks kiusamist ja osatakse olla paremad sõbrad. Teismelistel on tervislik olla üksteise vastu hea.

Kui teemat kokku võtta, või öelda, et sõprus on üks keeruline asi. Seda tuleb osata hoida, mitte kiusata ja saada aru, et sõbrad aitavad elus stressi ja murede puhul. Kõige tähtsam on see, et igale suhte probleemile tuleb leida lahendus, isegi siis, kui see on keeruline ja võib võtta kaua aega, sest sõpruse hoidmine on elus tähtis.

Nigel kirjand

Sõprus on tähtis

Sõprus on midagi, mida igal inimesel on vaja, sest inimene ei saa elada päris üksi ja see pärast tuleb osata sõpru hoida. Mina arvan, et sõprusele tuleb väärtust anda, sest see annab jõudu ja see annab tuge.

Mida inimesele üldse sõprus annab? See õpetab sõpradest hoolimist ja usaldust, nagu ka lasteabi.ee lehel on kirjas: et sõpruse kaudu õpitakse arvestama teiste tunnetega ja seda, et sõprus annab juurde enesekindlust. Näiteks kui minu pinginaaber, kes on mu parim sõber ja kellega me oleme juba koos olnud lasteaiast peale on minu kõrval, siis ma julgen rohkem uusi asju proovida. Ilma oma pinginaabrita ma ei usu et ma oleksin ültse nii julge ja paljusid asju mis ma olen elus teinud ma ei oleks ültsegi proovida julgend. Teises artiklis oli öeldud: et lähedased suhted mõjuvad positiivselt südamele ja immuunsüsteemile. See näitab, et sõprus ei tee meid ainult



rõõmsaks, vaid ka tervemaks. Minu kogemus on see ka, et kui mul on olnud tore koos sõpradega, näiteks trennis, siis on kergem olla ja see pärast ma saan kinnitada, et haigused ei tule nii kergesti külge. Kokkuvõttes arvan mina, et noored peaksid oma sõpru hoidma ja mitte üle mõtlema või väikstel tülidel laskma oma sõprust rikkuda. Oleks isegi tore, kui õppitakse selgeks kuidas olla parem sõber, et juhul kui suureks saad, pole sa halb kaaslane oma naisele või mehele. See valmistab ka edasiseks eluks.