

Inimene jääaja

1. Kirjelda jääaja inimese elutingimusi, materiaalsed ja vaimset kultuuri.



Vaimne kultuur

Materiaalne kultuur

Elutingimused

2. Too välja 3-5 tegurit, mis võimaldasid inimestel jääaja karmides tingimustes ellu jääda.

3. Mille poolest erines jääaegse inimese toidulaud kaasaegsest menüüst?

Pane kirja, mida oled söönud viimase ööpäeva jooksul.	Mida Sinu menüüst oleks saanud süüa ka jääaja inimene?
Hommikusöök	Hommikusöök
Lõuna	Lõuna
Õhtusöök	Õhtusöök
Vahepalad	Vahepalad

4. Viimasel ajal on populaarsust kogunud nn kiviaja dieet ehk paleodieet. Milliseid paleodieedi soovitusi oleksid valmis järgima? Jah 😊 Ei 😞 Võib-olla 😊

- Söö suures koguses liha, köögivilja, puuvilja ja pähkleid ☹️
- Paastu aeg-ajalt, seda tegid kiviajainimesed, sest neil ei õnnestunud jahil käies alati saaki saada. ☹️
- Mine verd andma. Kiviajainimeses elasid rasket elu ning kaotasid loomulikult teel aeg-ajalt verd. ☹️
- Loobu spordiklubi liikmemaksust ning alusta loomulikke treeninguid. Roni puudel, jooksel neljakäpukil, hüppa üle kivide ning mätaste. ☹️
- Jookse paljajalu. Meie jalad on jalanõudes liiga ära hellitatud. Paljajalu joostes treenime oma jalavõlvi ning muutume palju tugevamaks. ☹️
- Treeni palja ülakehaga ning proovi talisuplust. Jääajainimesed talusid külma paremini kui meie. ☹️

5. Millistest tänapäeva elu hüvedest ei oleks Sa nõus loobuma? Milline võis olla nende hüvede jääaegne aseaine?

Tänapäev	→	Jääaeg	→	Tänapäev	→	Jääaeg

