

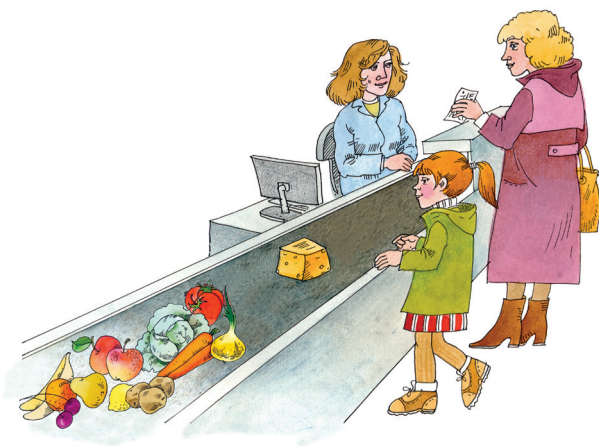


2. MINA JA TERVIS

2.1. MINU ENESETUNNE

Loe ja kuula.

Ema ja Laura läksid koos poodi. Nad ostsid puu-vilju, juur-vilju, juustu ja leiba. Pärast poes-käiku nad sõitsid koju. Laural oli kõht väga tühi.



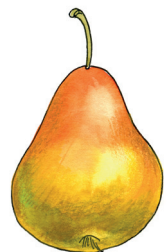
Ta tahtis kohe pirni süüa. Ema hüüdis: „Laura, pese pirn enne söömist ära!“ Kuid Laura ei pesnud pirni. Ta hakkas seda kohe sööma. Mõne tunni pärast hakkas Laural kõht valutama. Ta tundis ennast väga halvasti.

1. Jooni alla õige vastus.

Ema palus pirni ära pesta, sest see oli **puhas** / **must**.

Laural kõht valutas, sest ta **pesi** pirni ära / **sõi** pesemata pirni.

Enne söömist on vaja pirn **läbi keeta** / **ära pesta**.



2. Vaata skeemi.



Puu-vilju pritsitakse
putuka-tõrjega.



Puu-vilju katsutakse
pesemata kätega.



Taimel elavad
putukad.

**Kuidas puu-viljad
mustaks saavad?**



Pisikud



Keegi aevastab puu-vilja peale.



Mustus, tolm, praht.

3. Vaata digi-õpikust videot, kuidas puu-vilju vahatatakse.

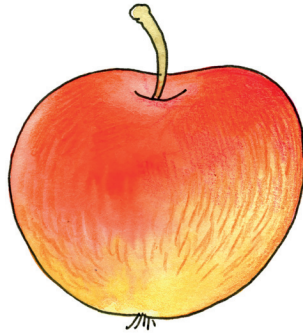
MIKS PEAB PUU-VILJU PESEMA?

Puu-viljal on:

mustust

prahti

pisikuid



Poest ostetud puu-vili on
käega katsudes rasvane.

See on vaha.

Vahatatud puu-vili säilib paremini.

Parem on süüa puhtast vilja.

PESE PUU-VILI ALATI ENNE SÖÖMIST ÄRA!

Meie enese-tunnet mõjutavad veel
paljud tegevused.

4. Mis põhjustab halba enese-tunnet? Jooni õiged vastused.

kõhu-valu

süda on paha ehk iiveldab

rahulik istumine

oksendamine

kõndimine

palavik

pea-valu

pea käib ringi

RAVIMID

Loe.

Ravimid aitavad haigustest jagu saada. Need parandavad meie enese-tunnet. Ravimeid on väga erinevaid. Mõnda ravimit kirjutab arst. Teisi ravimeid saab osta apteegist.

Ravimeid on erineval kujul.



tabletid



siirupid



kapslid



tilgad



süstla-lahused



ravim-taimed

5. Arutle õpetajaga.

Mis ravimeid oled pidanud sina võtma?

6. Kuidas need ravimid inimest aitavad? Ühenda joonega.

valu-vaigisti

vähendab valu

köha-siirup

ravivad nohu

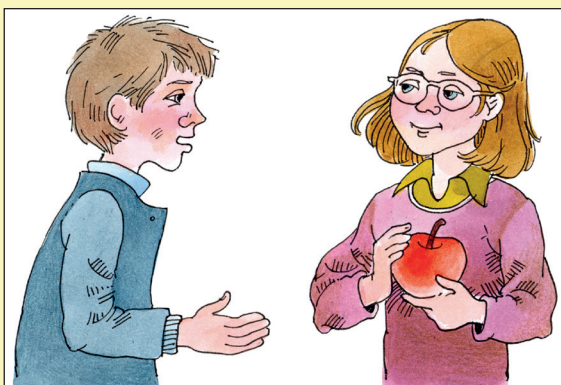
nina-tilgad

ravib köha

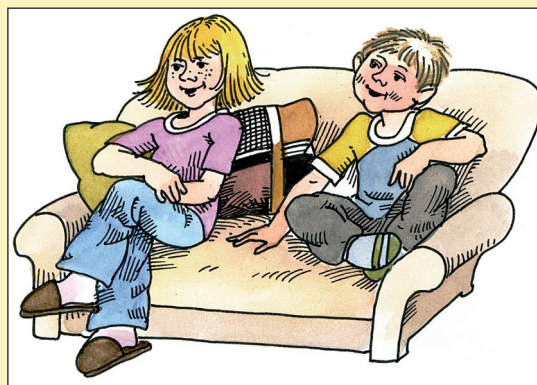
Loe.

Ravimeid annab sulle täis-kasvanu.
Ravimeid tuleb võtta täpselt nii palju,
nagu arst on kirjutanud.
Kui sa võtad ravimeid rohkem,
võib tekkida mürgitus.

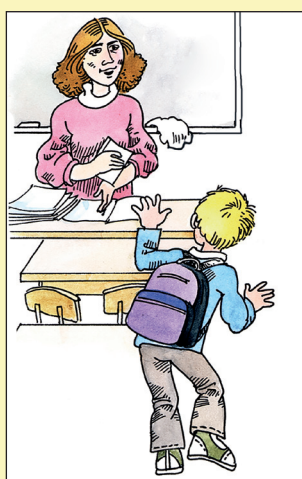
Kui sul on halb enese-tunne, siis räägi sellest:



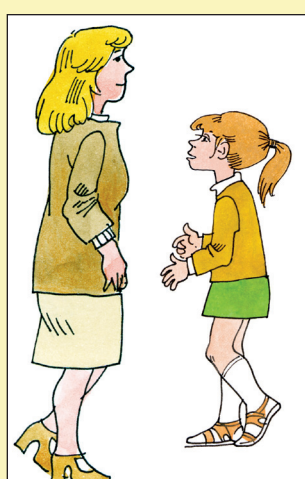
kaaslasele



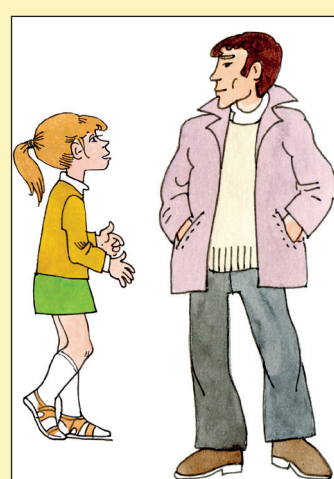
õele-vennale



õpetajale



emale



isale

Nemad saavad sind aidata.