

2.2. TERVE JA HAIGE INIMENE

Loe ja kuula.



Käes oli külm talv. Kadri tegi sõpradega õues lume-memme. Lumi tegi kindad väga märjaks. Kadri teisi kindaid taskus polnud. Märgade kinnastega hakkas külm.

Järgmisel päeval oli Kadri halb olla. Ta jäi haigeks. Kadri pidi lamama voodis. Tal oli köha, nohu ja palavik. Sel nädalal Kadri sõpradega mängida ei saanud.

1. Vasta küsimustele.

1. Kuidas Kadri end järgmisel päeval tundis?
2. Mida Kadri tegi valesti?
3. Mida Kadri oleks võinud teha teisiti, et mitte haigeks jääda?

2. Millist kraadi-klaasi oled sina kasutanud? Märki X.



3. Vaata kraadi-klaaside pilte.



normaalne keha-temperatuur

36,6–37,3 kraadi

PALAVIKKU

EI OLE



kerge palavik

kõrge palavik

väga kõrge palavik

Palavik algab 37,4 kraadist.

37,4–41 kraadi

ON PALAVIK

Palavikuga on keha-temperatuur kõrgem.

4. Otsusta, kas on palavik või mitte. Tõmba ring ümber õigele vastusele.



5. Mis võis olla Kadri keha-temperatuur? Jooni õige vastus.

1) 35 kraadi

2) 37 kraadi

3) 39 kraadi

**6. Kuidas ära tunda külmetus-haigust? Vaata fotot.
Jooni õige vastus.**



Keha-temperatuur on madalam / kõrgem.

Nina on / ei ole nohune.

Kurk on / ei ole valus.

On / Ei ole külma-värinaid.

On väsimus. / Ei ole väsimust.

VALU

Loe.

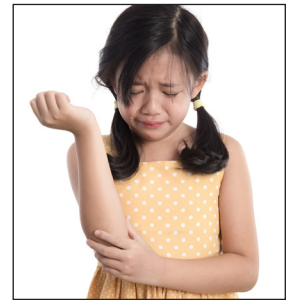
Haigusega võin tunda valu. Mõni-kord tunnen valu ka mõnes teises olu-korras. Valu tekib siis, kui näiteks:



kukun ratta pealt maha



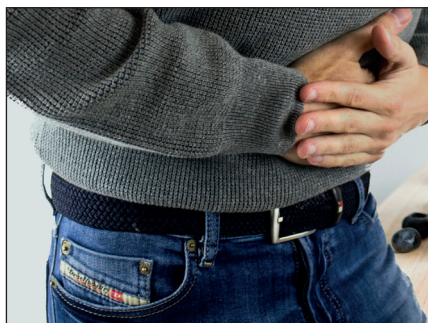
komistan trepil



löön end ära



olen haige ja
palavikus



kõht valutab halvaks
läinud toidust



herilane
hammustab

7. Arutle õpetajaga.

Mis veel valu võib tekitada?

8. Vahel võib juhtuda, et jääd koolis haigeks. Tunned, et halb on olla. Mida siis teha? Vaata joonist.



Lähen õpetaja juurde.



Ütlen õpetajale, et tunnen end halvasti.



Lähen koos õpetajaga kooli-õe juurde.



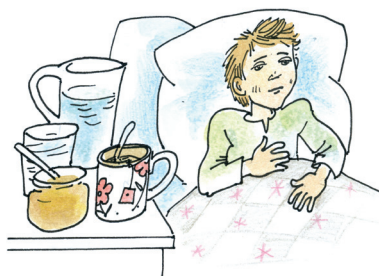
Kooli-õde kraadib ja küsitleb mind.



Õpetaja helistab mu emale.
Ema tuleb mulle kooli järgi.



Võtan kooli-koti.
Lähme koju.



Kodus pean:

- ♦ jooma vett või teed,
- ♦ puhkama.

9. Kuidas käitunud, kui oled jäänud koolis haigeks?

Järjesta tegevused numbriga.

- ☐ Õpetaja kutsub mulle ema järgi.
- ☒ 5. Lähen koju puhkama.
- ☐ Kooli-õde kraadib ja küsitleb mind.
- ☐ Õpetaja viib mind kooli-õe juurde.
- ☒ 1. Lähen õpetaja juurde.

10. Vanemad on tööl. Olen üksi kodus. Jään haigeks.

Mida teen? Jooni õige vastus.

Helistan vanemale / politseisse.

Ütlen, et tunnen end halvasti / hästi.

Ma lähen puhkama / vaatan telerit / kutsun sõbrad külla.

Ma joon / ei joo palju vett.

Võtan / Ei võta ise ravimeid.

11. Arutle õpetajaga.

1. Miks peab haiguse ajal palju vett jooma?

2. Miks ei tohi ise ravimeid võtta?

TERVE INIMESE TUNNUSED	HAIGE INIMESE TUNNUSED
keha ei valuta	nohu
hea tuju	köha
hea söögi-isu	palavik
palju jõudu	valu

ALLERGIA

Loe ja kuula.

Kadri sööb tihti . Ta sööb neid palju.

Üks-kord tulid Kadri nahale suured punased täpid.

Need sügelesid kõvasti. Ema oli murelik. Kadri läks emaga



juurde. Arst uuris Kadrit põhjalikult. Ta leidis, et Kadril on **allergia**



vastu. Kahjuks ei tohi Kadri enam maasikaid süüa.



Inimesed võivad olla tundlikud mõne asja suhtes. Näiteks



õie-tolm



muna



piim



puu-viljad



loomad

Allergia võivad olla sellised tunnused:

- ♦ nahal täpid või punased laigud
- ♦ raske hingata
- ♦ silmad sügelevad
- ♦ silmadest tuleb vett
- ♦ kõhu-valu
- ♦ aevastad
- ♦ nohu
- ♦ kinnine nina
- ♦ oksendad

Allergiaga tulevad nahale täpid või punased laigud.



täpid



laigud

12. Paranda allergia tunnused õigeks. Tõmba vale sõna maha.

1. Nahal on rohelised / punased täpid.
2. On raske / kerge hingata.
3. Nahk sügeleb / helendab.
4. Silmadest tuleb vett / piima.
5. Sa aevastad / norskad.
6. Sul on kõhu-valu. / Su kõht koriseb.

13. Arutle õpetajaga.

Kas sul on olnud allergia tunnuseid?
Missuguseid?

Vahel jäävad inimesed
haigeks. Siis tuleb puhata.