

2.3. KUIDAS HAIGUSI ÄRA HOIDA?

Loe.

Kui inimene on haige, tunneb ta ennast halvasti.

Haigeks võib jääda mitut moodi. Haigused võivad levida inimeselt inimesele. Pisikud levivad õhu ja käte kaudu. Võime jääda haigeks ka vale riietust kandes. Mida teha, et olla terve?

1. Vaata digi-õpikust videot, kuidas ennetada nakatumist. Vasta küsimustele video kohta. Jooni õige vastus.

1. Millega Diego käsi puhastas?
 - a) veega
 - b) deso-vahendiga
 - c) limonaadiga
2. Mida peab haige inimene kandma näol?
 - a) maski
 - b) prille
 - c) meiki
3. Kui oled haige, siis ...
 - a) külasta sõpru.
 - b) mine ujuma.
 - c) püsi kodus.



DESO-VAHEND –
vedelik, mis puhastab
käsi pisikutest.

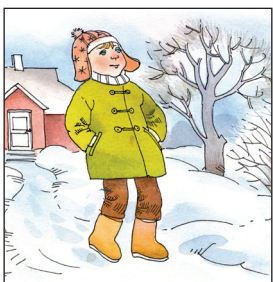
2. Loe ja kuula. Mida teha, et haigust ära hoida?

Pea meeles 5 põhilist reeglit.



1. PESEN KÄSI.

Käte peal on palju pisikuid. Käte pesemine aitab vabaneda pisikutest. Pisikud tekitavad meile haigusi.



2. KÜLMA ILMAGA KANNAN SOOJA RIETUST.

Talvel tuleb keha kaitsta. Talvel kannan jopet, pakse pükse, mütsi, salli ja kindaid.



3. SOOJA ILMAGA KANNAN ÕHUKESI RIIDEID.

Suvel tuleb kanda õhukesi ja lühikesi riideid. Paksude riietega hakkab suvel palav.



4. TEEN AKNAD LAHTI JA ÕHUTAN TUBA.

Haiguse ajal on toas palju pisikuid. Siis teeme aknad lahti ja õhutame tuba. Siis on toas värske ja puhas õhk.

5. KARASTAN. Inimene karastab end külma veega. Ta teeb seda jää-augus või külma duši all. Karastamine on tervisele kasulik.

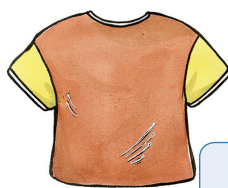
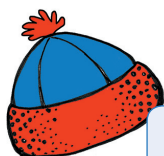
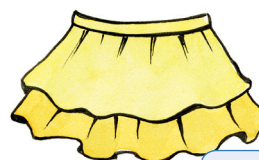


jää-augus suplemine



külm dušš

3. Milliseid riideid ja jalanõusid kannan suvel? Märki X.

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

4. Loe. Kirjuta lünka sobiv sõna. Vali sõnad ülesande alt.

1. (Mida teen?) käsi.
2. Kannan ilmaga (missugust?) riietust.
3. Teen kodus aknad lahti, et tuba (mida teha?)
4. Karastan end (missuguse?) veega.

külma

sobivat

õhutada

pesen

1. PESEN KÄSI.

2. KÜLMA ILMAGA KANNAN SOOJA RIIEID.

3. SOOJA ILMAGA KANNAN ÕHUKESI RIIDEID.

4. ÕHUTAN TUBA.

5. KARASTAN.

KUI SA JÄRGID NEID REEGLEID, SIIS OLED TERVEM!