

2.4. TERVISLIK ELUVIIS

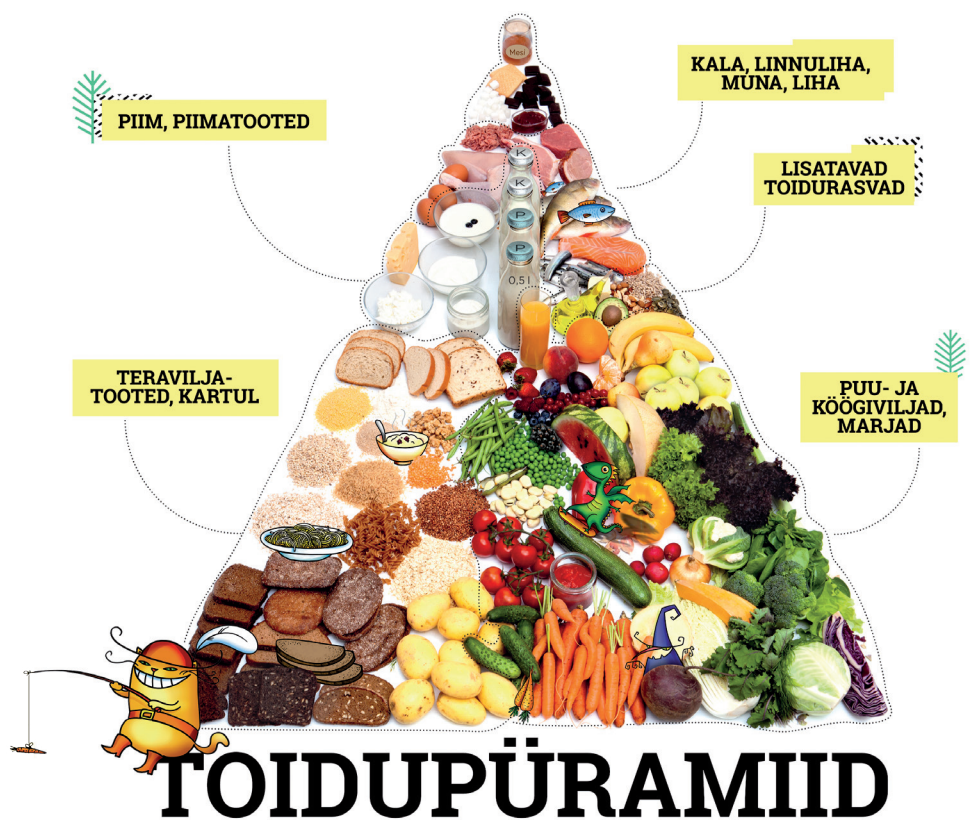
TOITUMINE

Loe ja kuula.

Õige toitumine on väga tähtis. Oluline on süüa mitme-külgselt, et oleksid terve. Vaata toidu-püramiidi. Siin on 5 olulist toidu-ainete gruppi:

- 1) puu- ja köögi-
viljad, marjad;
- 2) tera-vilja-tooted,
kartul;
- 3) pähklid, seemned,
õli, või;
- 4) piim, piima-tooted;
- 5) kala, linnuliha,
muna, liha.

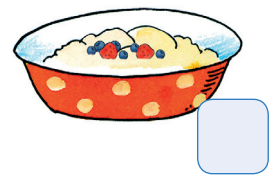
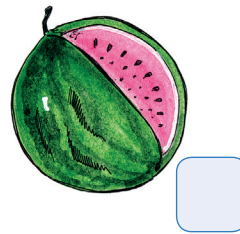
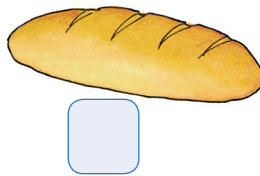
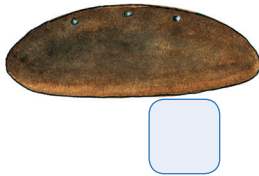
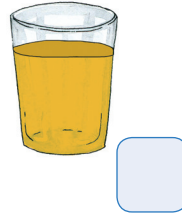
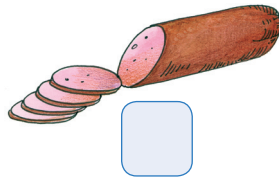
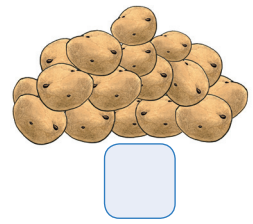
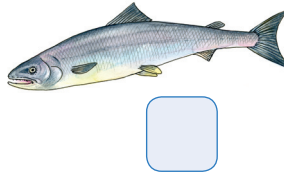
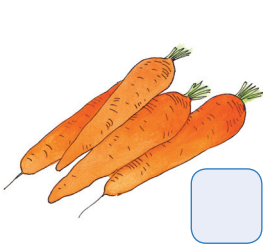
Söö iga päev midagi
viiest toidu-grupist.



Tähtis on süüa erinevaid toite. Ära liialda magusaga ning soolaste näksidega! Lisaks tervislikule toitumisele:



1. Vaata toidu-ainete pilte. Leia pilt, mis ei sobi ritta. Märgi X.



2. Täida tabel. Otsusta, kas toit on tervislik.

Kirjuta tabeli õigesse tulpa X.

TOIT	TERVISLIK	EI OLE TERVISLIK
kohuke		
saiake		
tomat		
banaan		
krõpsud		
jäätis		
vesi		

3. Vaata joogi ja toidu pilte. Mida sina sööd hommikuti? Märki X.

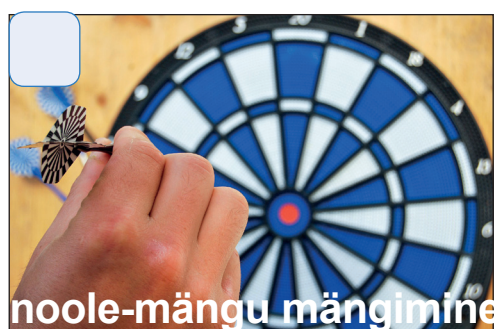
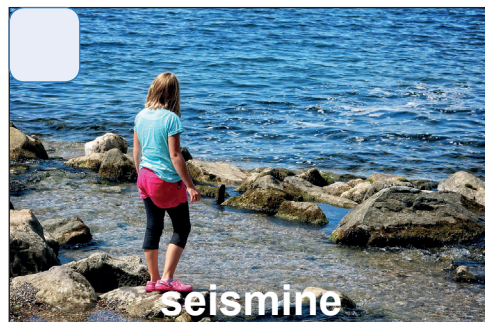
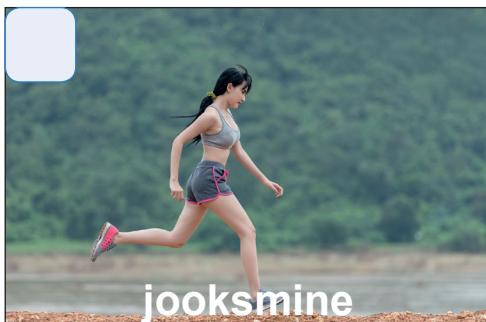
☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

LIIKUMINE

Loe ja kuula.

Liikumine hoiab sind tervena. Kui sa liigud iga päev tund aega, siis sa tunned end hästi. Liikumine aitab sul paremini õppida ja keskenduda.

4. Mis tegevus on liikumine? Märki need pildid X-ga.



5. Täida tabel. Tee oma liikumis-plaan kolmeks päevaks.

Näide.

esmas-päev	kõndimine	1 tund
------------	-----------	--------

PÄEV	TEGEVUS	KESTUS
ESMAS-PÄEV		
TEISI-PÄEV		
KOLMA-PÄEV		

Tervislik toit ja liikumine hoiab sind tervena.
Söö palju puu-vilju ja juur-vilju.
Liigu iga päev vähemalt tund aega.

UNI JA PUHKUS

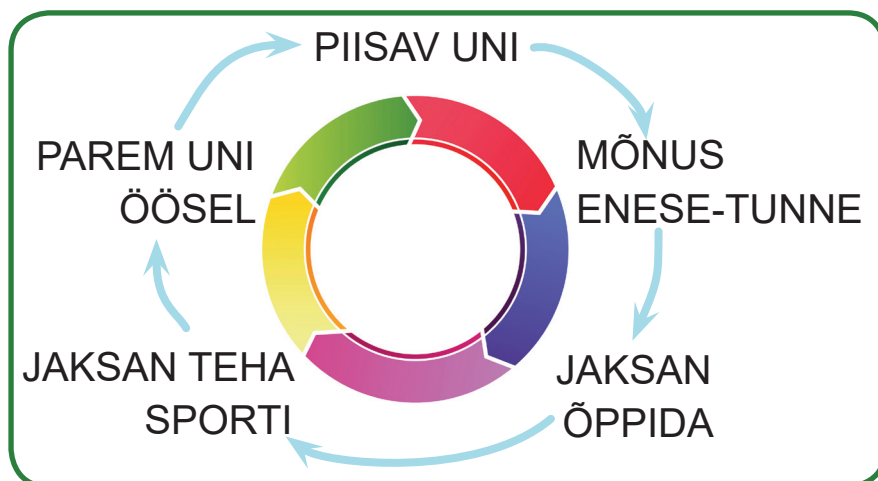


Loe ja kuula.

Iga inimene vajab puhkust. Kui teed palju sporti, peaksid ka puhkama. Õhtul on aeg magamiseks. Kui oled puhanud ja värske, tunned end hästi.

6. Vaata joonist.
Arutle õpetajaga.

1. Kuidas uni mõjutab enese-tunnet?
2. Kuidas uni mõjutab päeva tegevusi?



7. Vaata tabelist, kui kaua peavad inimesed magama öösel.

	Mirtel	Laura	Martin	Hermann
nimi ja pilt				
vanus	1a	10a	30a	65a
une kestus	13 tundi	10 tundi	8 tundi	7 tundi

8. Täida lüngad tabeli abil.

1. Mirtel on 1-aastane. Tema peab magama 13 tundi.
2. Laura on-aastane. Tema peab magama 10 tundi.
3. Martin on 30-aastane. Tema peab magama tundi.
4. Hermann on-aastane. Tema peab magama tundi.

Puhkamine on väga tähtis.
 Kui oled puhanud ja värsk, tunned end hästi.
 Nii jaksad paremini õppida ja sporti teha.