

5.21. NÄRVI-SÜSTEEM II

PEA-AJU JA PUHKUS

Pea-aju vajab treenimist. Treenida saab õppimise kaudu.
Õppimise ajal teeb peaju tööd.

Töötamise tagajärjel aju väsib ning vajab puhkust.

Kõige parem puhkus ajule on liikumine värskes õhus:
jalutamine, sportimine, aia-tööde tegemine, õues mängimine.

Peaju puhkab ka inimese magamise ajal.

5. klassi õpilane peaks öösel magama **keskmiselt 9 tundi**.
Kui sa magad liiga vähe, siis väheneb sinu õppimis-võime.

Liiga vähese magamise taga-järjel oled sa pidevalt väsinud.
Kui magad pikka aega öösel alla 9 tunni, siis võid jääda haigeks.

Ülesanne 1

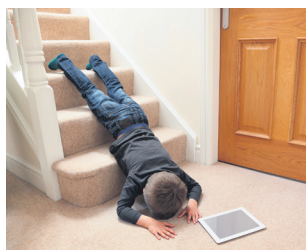
Mõelge ja arutlege klassis.

- 1) Miks on koolis lisaks tundidele ka vahe-tunnid?
- 2) Mida teed sina vahetunni ajal?
- 3) Mis tegevused aitaksid ajul vahetunnis kõige paremini puhata?
- 4) Kirjuta vähemalt 3 võimalikku tegevust:

..... ,
..... ja
.....

Ülesanne 2

1. Mida näed pildil?
2. Kuidas on see tegevus seotud ajuga?
3. Kas see tegevus on ajule kasulik või kahjulik?
Märgi pilt või pildid, millel on kasulik tegevus.



Pea meeles!

Närvi-süsteem kontrollib ja juhib kogu meie keha tööd. Närvi-süsteemi elundid on pea-aju, selja-aju ja närvid. Peaaju on õrn elund. Seda ei tohi vigastada. Aju vajab puhkust ja und.

Ülesanne 3

1. Jälgi nädala jooksul oma une pikkust öösel.

2. Vaata tabelit allpool.

3. Kirjuta tabelisse iga päeva kohta:

- a) mis kell sa magama läksid,
- b) mis kell sa hommikul ärkasid,
- c) mitu tundi sa sellel öösel magasid.

KUUPÄEV	LÄKSIN MAGAMA KELL	ÄRKASIN KELL	MAGASIN ... TUNDI

4. Vaata andmeid tabelis.

Tee värviliseks need kuu-päevad, kui magasid öösel oma vanusele vajaliku aja.