

3.4. Enesetunne

1. Vasta küsimustele.

1. Millal sa viimati haige olid?
2. Kuidas sa ennast siis tundsid?
3. Kas kuskilt valutas? Kas sul oli palavik?
4. Kuidas sa ennast ravisid?



2. Loe.

1. Päike annab inimestele palju energiat.
Kui meil on energiat, jõuame me mängida, õppida, tööd teha.
Sügisel ja talvel on õues jahe ja päikest on vähe.
2. Aedviljad ja marjad annavad meile palju vitamiine.
Sügisel ja talvel ei saa me peenra pealt aedvilju ega pöösa küljest marju korjata.
Päikese ja vitamiinide puudumise pärast ohustavad erinevad haigused inimesi eriti sügisel ja talvel.
3. Kui tunned ennast haigena, anna sellest kindlasti teada enda vanematele või arstile.
Ravimeid annab sinule täiskasvanu.
Ära ravimeid üksinda võta.
Haigena peaksid sa olema kodus ja puhkama.
Kui tunned, et oled haige, joo teed ja kraadi ennast.
Külalisi ära kutsu, sa võid ka neid nakatada.
4. **Pea meeles.** Sul võib olla külmetus või tõsine nakkus-haigus.
Selleks, et arst saaks sind aidata, pead rääkima ausalt ära, mis mure sul on.
Oluline on kuulata, mida arst sul soovitab teha.
Arstiga rääkides pead sa oskama vastata järgmistele küsimustele:

- ♦ Mis sinu nimi on?
- ♦ Kui vana sa oled?
- ♦ Mis sul viga on?
- ♦ Kas sul iiveldab (süda on paha, söögiisu ei ole, tahaksid oksendada)?
- ♦ Kust sul valutab?
- ♦ Kas sul on palavik? Kui kõrge?

5. Haiguse tunnused

- ♦ nohu
- ♦ köha
- ♦ palavik (üle 37 kraadi)
- ♦ pea valutab
- ♦ iiveldus
- ♦ kõht valutab
- ♦ kõht on lahti

3. Vasta küsimustele teksti põhjal.

1. Miks ohustavad haigused inimesi sügisel ja talvel?
2. Milleks on inimesel vaja energiat?
3. Millest saab inimene vitamiine?
4. Mida peaksid tegema, kui ennast haigena tunned?
5. Mis küsimustele pead oskama vastata, kui arstiga räägid?
6. Mis on haiguse tunnused?

4. Arutlege klassis.

1. Miks peab haigusest täiskasvanule rääkima?
2. Miks ei tohi lapsed ise ravimeid võtta?
3. Miks ei tohi külalisi kutsuda, kui haige oled?

5. Loe dialoogi osalistega.

Joosep istub enda laua taga, pea on laua peal.

Õpetaja: „Mis juhtus, Joosep?“

Joosep: „Mul on väga halb olla.

Pea ja kurk valutavad.

Süda on ka paha.“

Õpetaja: „Kui sul on halb olla, peaksid sa koju minema.

Kas sul on keegi kodus?“

Joosep: „Jah, mu emal on täna vaba päev.“

Kodus ema kraadis Joosepit.

Joosepil oli palavik 38 kraadi.

Ema andis Joosepile palavikku alandavat rohtu.

Järgmisel päeval ei olnud Joosepil parem olla.

Ema kutsus arsti.

6. Vasta küsimustele dialoogi põhjal.

1. Mis Joosepiga juhtus?
2. Millised kaebused poisil olid?
3. Mida õpetaja soovitas teha?
4. Mida ema kodus tegi?

7. Rollimäng.

Järgmisel päeval tuli Joosepi juurde perearst Kuusik.

Üks õpilane on arst. Teine õpilane on Joosep.

Mõttele, mida võiks arst Joosepi käest küsida.

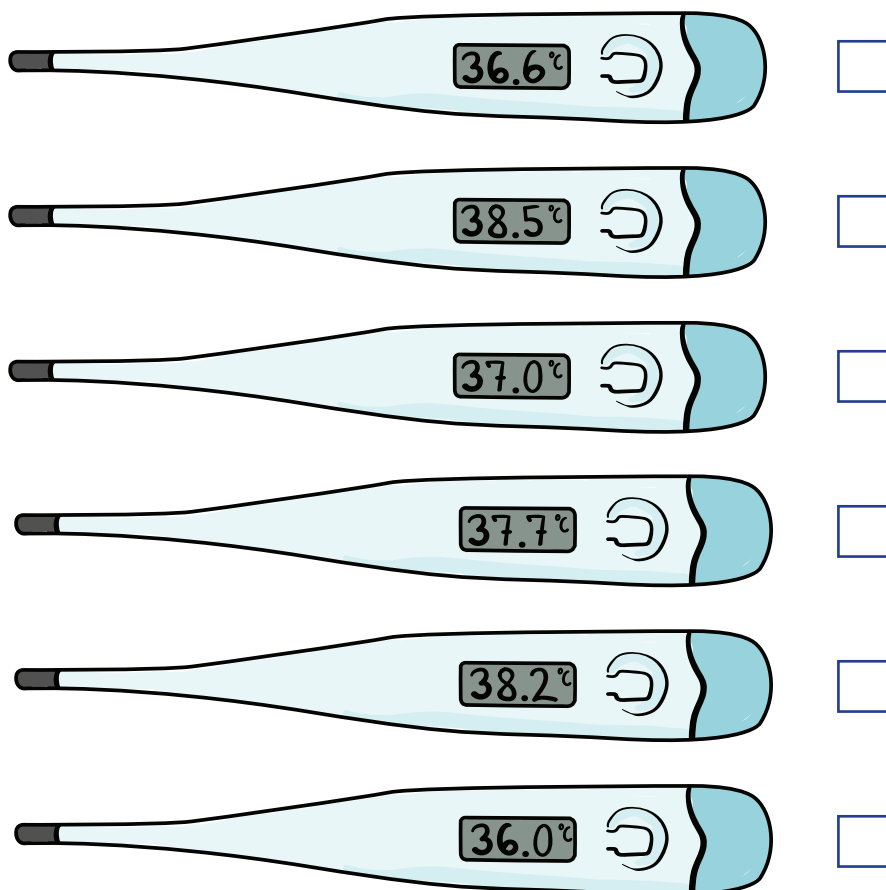
Proovi vastata nii, nagu Joosep seda teeks.

Abiks kasuta järgnevaid arsti küsimusi:

- ♦ Mis su nimi on?
- ♦ Kui vana sa oled?
- ♦ Mis sul viga on?
- ♦ Kas sul iiveldab?
- ♦ Kust sul valutab?
- ♦ Kas sul on palavik? Kui kõrge?

8. Vaata kraadiklaase.

Otsusta, kas on palavik või ei ole palavikku.





9. Loe ja jäta meelde.

1) Kui tunned, et oled haige, siis ...

- ♦ joo sooja teed (lisa ka mett)
- ♦ kraadi ennast
- ♦ kui palavik tõuseb 38 kraadini, helista arstile
- ♦ ole rahulikult kodus ja puhka
- ♦ ära kutsu külalisi

2) Kui räägid arstiga, vasta arsti küsimustele.

- ♦ Mis su nimi on?
- ♦ Kui vana sa oled?
- ♦ Mis sul viga on?
- ♦ Kas sul iiveldab?
- ♦ Kust sul valutab?
- ♦ Kas sul on palavik? Kui kõrge?