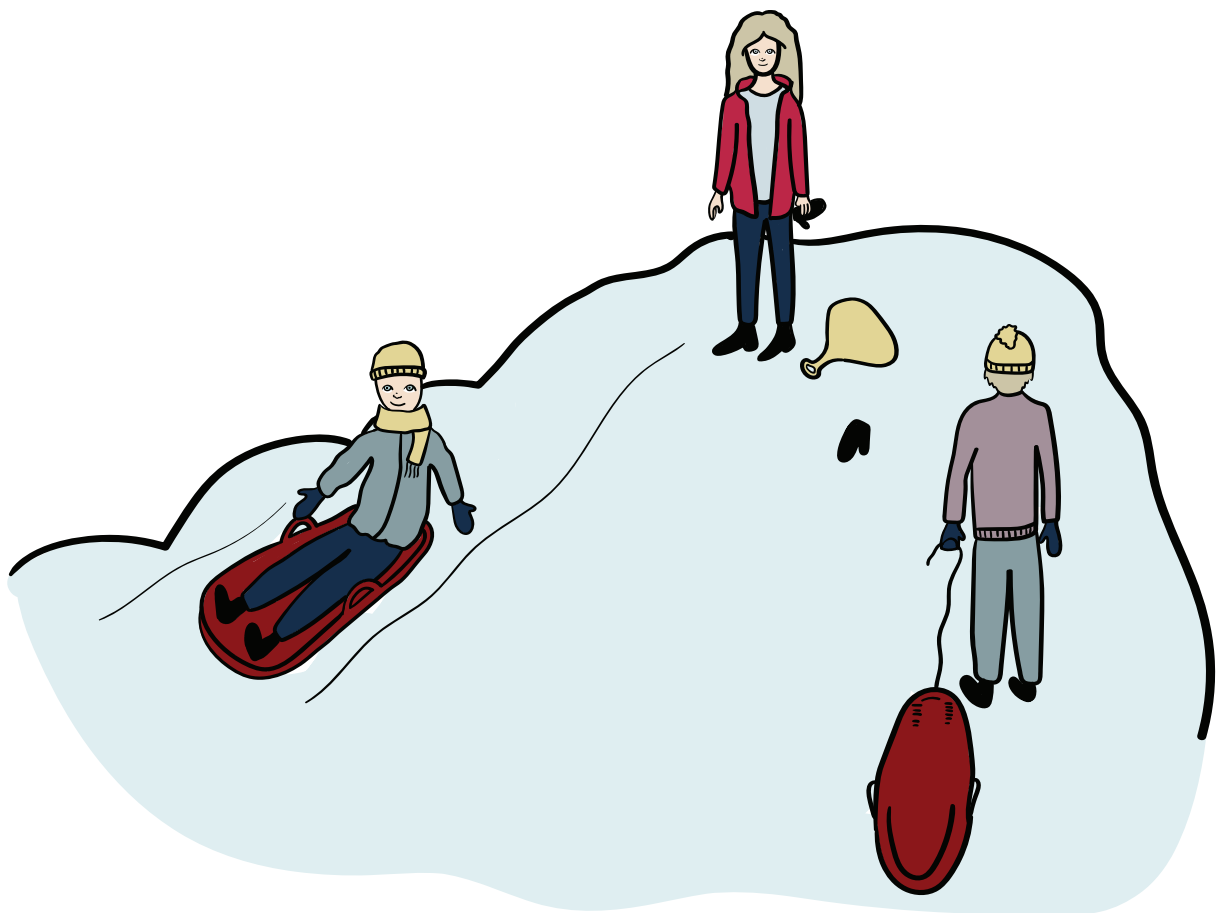


3.5. Haiguste ennetamine

1. Vaata pilte.

Arutlege klassis.



1. Vaata pilti nr 1.

Mida punase jopega tüdruk valesti teeb?

Mis temaga juhtuda võib?



2. Vaata pilti nr 2.

Mida need lapsed valesti teevad?



2. Loe.

1. Selleks, et sa ei jääks haigeks, on tähtis:

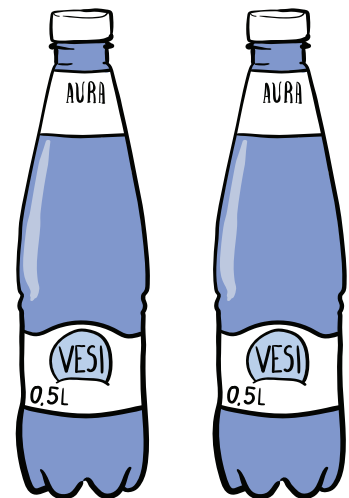
- ♦ süüa tervislikult
- ♦ liikuda
- ♦ puhata ja magada piisavalt
- ♦ hoolitseda keha puhtuse eest

TOITUMINE



1. Loe.

1. Toit on meie jaoks hädavajalik, sest annab meile vajalikku energiat. Inimene vajab mitme-kesist ja tervislikku toitu. Nii saame ennast hästi tunda ning haigusi eemale hoida. Mitme-kesine toitumine tähendab seda, et süüa tuleb erinevaid asju. Iga päev peaks inimene sööma piima-tooteid, liha, puu- ja köögivilju. Tuleb süüa ka teravilja-tooteid (leib, sai, sepik).
2. Oluline on meeles pidada, et iga päev tuleb juua vähemalt üks liiter vett. Hommikusöök on päeva kõige olulisem toidu-kord. Korralik hommikusöök annab sulle hea enesetunde. Täis kõhuga suudad sa õppida, sportida, sõpradega mängida.



Üks liiter vett

2. Vasta küsimustele teksti põhjal.

1. Kuidas saab haigusi ennetada?
2. Missugust toitu inimene vajab?
3. Mida tähendab mitme-kesine toitumine?
4. Mis on päeva kõige olulisem toidukord?
5. Miks on hommiku-söök väga oluline?

TOITUMISE VALGUSFOOR.

1. Neid tooteid peaksid süüa vähe ja harva.
2. Neid tooteid peaksid süüa vaid mõnikord, mitte väga tihti.
3. Neid tooteid tuleb süüa iga päev.



Toitude tabel

	Söö harva	Söö mõnikord	Söö sageli
Teravilja- tooted		Sai	Rukkileib Teraleib Must leib Näkileib Sepik Helbe-puder
Kartul	Friikartulid (rasvas)	Friikartulid (ahjus) Praekartul	Kartulipuder Keedukartul
Piimatooted	Vahukoor	Puding Magusad kohupiima- kreemid Sulatatud juust	Kohupiim Hapukoor Kodujuust Piim Keefir
Liha	Viiner Keeduvorst Kana-nagitsad	Sink Pasteet Pelmeenid Pihvid	Sealiha (ahjus) Kana (praetud) Veiseliha Kana (ahjus) Kalkun (ahjus)

	Söö harva	Söö mõnikord	Söö sageli
Maiustused, muud toidu-ained	Limonaad Koogid Küpsised Kartulikrõpsud Jäätis Kohuke Popkorn	Piimašokolaad Jogurtijäätis Kartulivahvlid Hamburger	Mesi Tume šokolaad
Joogid	Spordijook	Must tee	Roheline tee Puuviljatee Vesi
Värske salat			Puu- ja köögiviljad

3. Uuri toitumise valgusfoori ja toitude tabelit. Arutlege klassis.

1. Mis on sinu tavaline hommiku-söök?
Otsi see tabelist.
Mis värvi tulbas see on?
Mida sa saaksid selle asemel süüa?
2. Vali endale maitsev ja tervislik lõunasöök.
Mida sa valisid?

4. Vali nimetatud toidule tervislikum lahendus. Lahendusi võib olla ka mitu.

1. Prae-kartulid

- ♦ friikartulid (rasvas)
- ♦ keedu-kartulid

2. Pelmeenid

- ♦ keeduvorst
- ♦ praetud kanaliha
- ♦ ahjus küpsetatud kanaliha

3. Must tee

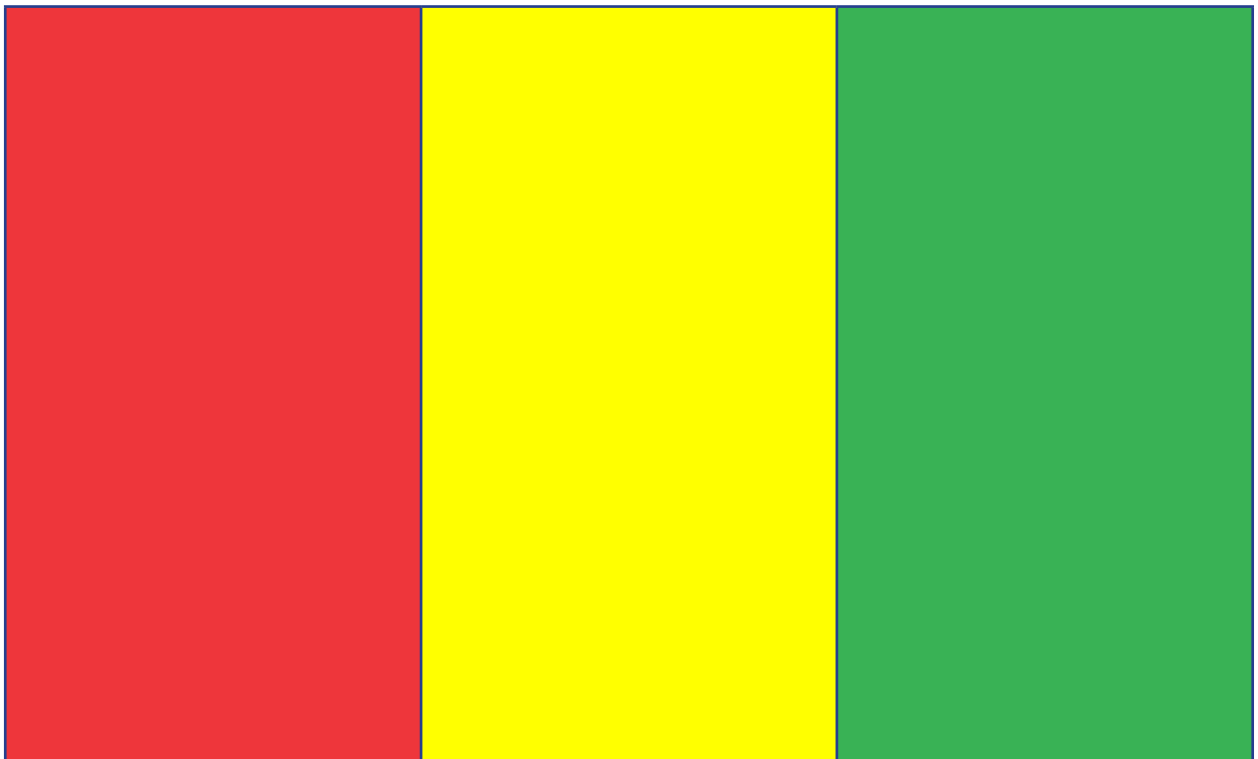
- ♦ roheline tee
- ♦ energiajook
- ♦ vesi

4. Sai

- ♦ rukkileib
- ♦ teraleib

5. Täida tabel.

Rühmita toidud värvi järgi.



kana-nagitsad, vesi, pasteet, ahjus küpsetatud sealiha, rasvas praetud friikartulid, piima-šokolaad, kartulipuder, rukkileib, sai, keeduvorst, must tee, piim

LIIKUMINE

Tänapäeval on elu mugav. Meie igapäeva-elu teevad lihtsamaks autod ja bussid. Majades on liftid ja eskalaatorid.

Inimese keha vajab liikumist. Igapäevane liikumine muudab meie enesetunde paremaks.

Lisaks aitab piisav liikumine ära hoida haigusi ning kehakaalu tõusu.

Kuidas sina liigud?

1. Sa lähed sõbrale külla.

Sõber elab 9-korruselises majas 4. korrusel.

Majas on lift.

Kuidas liigud?

2. Kauplus asub 2 km kaugusel.

Maja ees on bussipeatus.

Kuidas liigud?

3. Oled kaubanduskeskuses.

Soovid minna teise korruse raamatupoodi ja seejärel null-korrusel asuvasse toidupoodi.

Kuidas liigud?

PIISAV UNI JA PUHKUS

Puhanud inimene tuleb hästi toime enda kooli- ja tööülesannetega.

Uni on tähtis selleks, et laps kasvaks ja areneks.

Uni aitab kehal puhata, kasvada ja õppida.

Inimene vajab öö-päevas 8–10 tundi und.

Inimene, kes piisavalt ei maga ja ei saa puhata, on pidevalt väsinud.

Kui inimene ei saa piisavalt magada, jääb ta hätta koolis ja töö juures.

Väsinud inimesel võib hakata pea valutama.

Selleks, et uni oleks hea, tuleb magama minna ja ärgata iga päev samal ajal.

1. Vasta küsimustele teksti põhjal.

1. Kuidas on inimeste elu mugavamaks muutunud?
2. Miks vajab inimese keha liikumist?
3. Miks on uni oluline?
4. Mitu tundi und inimene vajab?
5. Mis juhtub, kui inimene ei maga piisavalt?

2. Loe lapse kirjeldust.

Arutlege klassis, kas laps hoolitseb enda tervise eest.

Mida ta peaks teisiti tegema?

Mida sina lastele soovitaksid?

Kaspar on aktiivne poiss.

Ta käib näiteringis, muusikakoolis ning trennis.

Näiteringis käib Kaspar 2 korda nädalas.

Muusikakoolis ning jalgpallitrennis käib Kaspar 3 korda nädalas.

Kaspari trennid toimuvad hommikul enne tunde.

Kui on võimalik, siis Kaspar käib trepist.

Samuti tunneb Kaspar rõõmu õues viibimisest.

Pidevate trennide ja ürituste pärast ei saa Kaspar piisavalt magada.

Uni on Kasparil lühike, sest trennid on hommikul vara.

Õhtuti toimuvad erinevad üritused.

Samuti teeb Kaspar õhtuti koolitöid.

Joosep on sõbralik poiss.

Tal on palju sõpru.

Joosep käib sageli sõpradega kinos.

Poiss magab igal ööl vähemalt 8 tundi.

Joosep ei söö kiirtoitu, samuti ei armasta ta magusat.

Joosep ei tule üksinda kooli.

Igal hommikul toob ema ta koolimaja ette.

Pärast tunde tuleb ema Joosepile autoga järele.

Kodus mängib Joosep enamiku ajast arvutimänge.

Õues on Joosep väga harva.

Karin käib hea meelega üritustel, kus on koos palju inimesi.

Enamasti tehakse nendel üritustel koos sporti.

Igal sügisel võtab Karin osa Tartu Maratoni laste-üritustest.

Igal nädala-vahetusel käivad nad perega matkadel ja
jalg-ratastega sõitmas.

Karinile maitsevad väga hamburgerid ja friikartulid.

Karini lemmikjoogid on erinevad limonaadid.