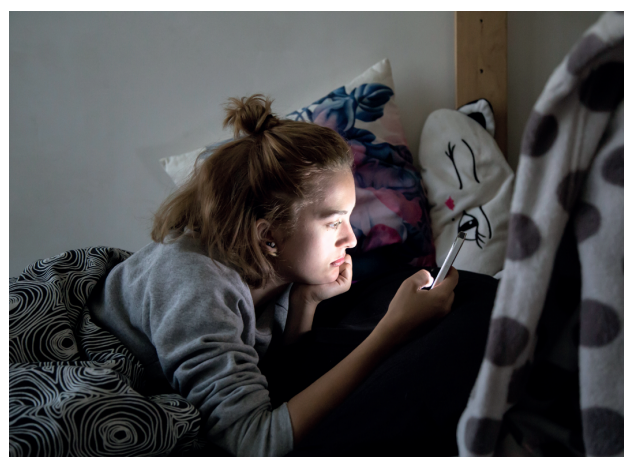


## 3.2. Meele-elundite tervishoid

### 1. Vaata pilte.

#### Arutlege klassis.

Nimeta põhjuseid, mis võivad silmi kahjustada.





## 2. Loe.

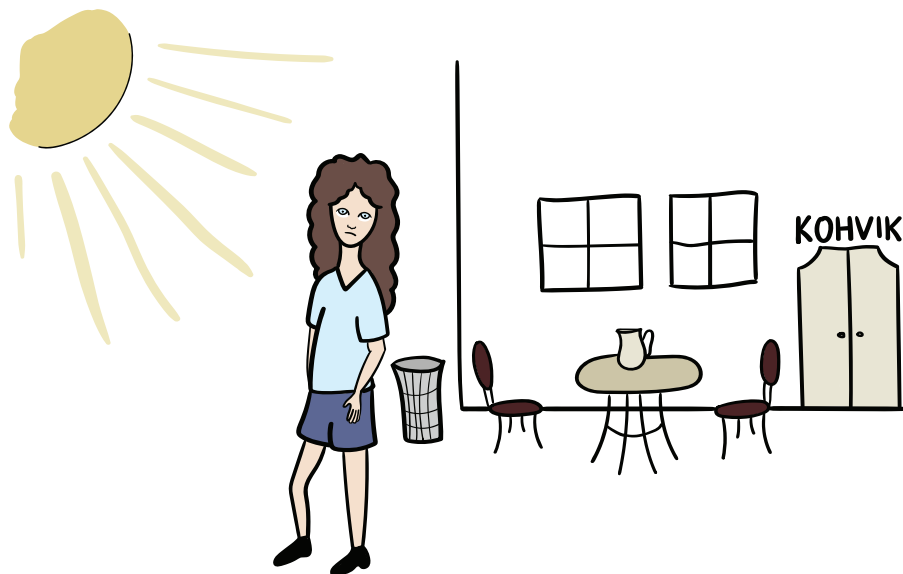
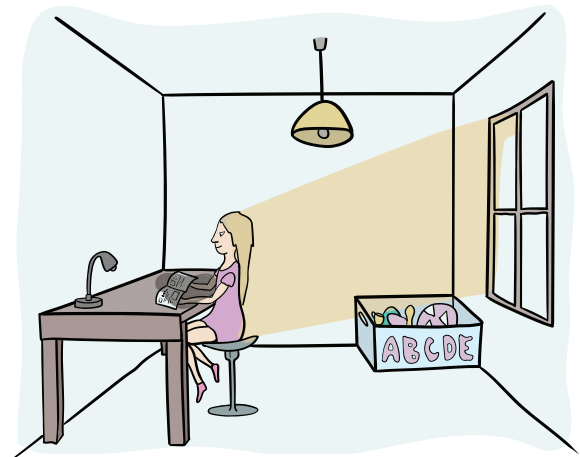
Meele-elundite kaitsmiseks on oluline teada, mis meele-elundeid kahjustada võib.

### SILMADE TERVISHOID

**Vaata pilte.**

**Kes nendest hoolitseb enda silmade eest?**

**Kuidas seda võiks teha?**



1. Silmi tuleb kaitsta ja nende eest hoolitseda.

Sa pead teadma, mis kahjustab sinu silmi.

Silmi kahjustavad:

1) kahjulik keskkond. Silmade jaoks ebasobiv ja kahjulik keskkond on näiteks liiga pime või tolmune tuba.

Silmi kahjustab hämaras või pimedas toas raamatu lugemine.

Samuti kahjustab sinu silmi pimedas toas nutitelefoni mängimine;

2) ülekoormus. Sinu silmadele on kahjulik liiga pikka aega televiisori vaatamine või arvutis olemine.

2. Silmi kahjustab ka liiga ere päikese-valgus.

Liiga ereda päikese-valguse eest saad enda silmi kaitsta päikese-prillidega.

3. Silm võib saada väga haiget, kui silma läheb putukas, oks, liivatera.

Silma võib vigastada ka see, kui millegagi silma torgata.

Ka sõbraga mürades võid kogemata enese või sõbra silmadele haiget teha.

Silma-kahjustuse tagajärjel võib inimene jääda pimedaks.

### **3. Vasta küsimustele teksti põhjal.**

1. Mis võib sinu silmi kahjustada (4 põhjust)?

2. Milline on silmade jaoks kahjulik keskkond?

3. Kuidas kaitsta silmi ereda päikese-valguse eest?

#### 4. Vaata uuesti pilte.

Räägi, kuidas need tegevused või asjad võivad silmi kahjustada.





## 5. Loe.

### KÕRVADE TERVISHOID

Kõrvade jaoks on kahjulik liiga sage ja vali muusika kuulamine kõrva-klappidega. Samuti on kõrvadele kahjulik külm õhk.

Kõrvu kahjustab:

- 1) ülekoormus ja ebasobiv keskkond. Kõrvu kahjustab, kui kuulad liiga valju muusikat või oled pikka aega müra-rikkas ruumis;
- 2) ebasobiv temperatuur. Kõrvad võivad jääda haigeks, kui saavad külma.



## 6. Loe.

### NAHA TERVISHOID

1. Erinevad vigastused kahjustavad meie nahka.  
Haav võib tekkida, kui sõidad näiteks rattaga ja kukud või löikad noaga sõrme.  
Suuremate vigastuste eest kaitsevad inimesi kaitsmed ja kaitseriietus.  
Kaitsmeid on oluline kanda näiteks jalgratta, rula või rull-uiskudega sõites.
2. Kui oled liiga kaua päikese käes, võib nahale tekkida päikese-põletus.  
Nahka kaitseb kevadel ja suvel päikese-kaitse-kreem.

## 7. Vasta küsimustele teksti põhjal.

1. Mis võib meie nahka kahjustada? Leia näiteid tekstist.
2. Kuidas saab nahka kaitsta päikese-põletuse eest?
3. Kuidas saab nahka kaitsta sporti tehes?

## 8. Loe lauseid.

**Kas tegevus on meele-elunditele kasulik või kahjulik?**

**Tee õigesse kasti X.**

Tegevus	Kasulik	Kahjulik
Määrid enne päikese kätte minemist enda nahale päikese-kaitse-kreemi.		
Veedad enamiku enda päevast arvuti või televiisori taga.		
Loed raamatut hästi valgustatud kohas, näiteks akna juures.		
Kuulad kõrva-klappidest enda lemmik-laulu väga kõvasti.		
Veedad suure osa enda päevast nuti-seadmes (telefon, tahvelarvuti).		
Loed raamatut hämaras toas.		



## 9. Loe ja jäta meelde.

**Inimesel on viis väga olulist meele-elundit.**

- 1) Silmade abil me näeme. Loe ja õpi hästi valgustatud kohas.  
Tahvel-arvutis või nuti-telefonis olles puhka vahepeal silmi.**
- 2) Kõrvade abil me kuuleme. Liiga vali muusika on kahjulik.  
Tuulise ja külma ilmaga kannal alati mütsi.**
- 3) Keele abil tunneme maitset.  
Ole kuumade toitade ja jookide maitsmisel ettevaatlik.**
- 4) Nina abil tunneme lõhna.  
Tundmatut ainet ei tohi nuusutada, see võib olla mürgine aine.**
- 5) Naha abil saame teavet esemete suuruse, kuju, temperatuuri ja materjali kohta.  
Kevadel ja suvel päikese käes kasuta päikese-kaitse-kreemi.  
Jalgratta, rula või rull-uiskudega sõites kannal kaitsmeid.**