3.3. Tervis ja välimus

1. Vaata pilte.

1.1. Kirjuta, mis tegevus piltidel on.

juuste lõikamine, küünte lõikamine, ripsmete värvimine, deodorandi kasutamine, juuste kammimine, enda pesemine, söögi tegemine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.2. Vali tegevused, mis aitavad välimuse eest hoolitseda. Kirjuta.

Tegevused, mis aitavad välimuse eest hoolitseda, on

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Loe.

1. Inimesed on erinevad.
   Enda välimuse, puhtuse ja tervise eest peab igaüks hoolitsema.
   Nii hoolitseme enda eest ning hoiame haigusi eemal.

2. **Missugused on hügieeni-reeglid?**

   Hügieeni eest hoolitsemisel on oluline järgida järgmisi reegleid:

   1) Pese hambaid kaks korda päevas – hommikul ja õhtul.
   2) Pese oma juukseid ja keha.

      Eriti oluline on käte pesemine enne söömist, pärast õues käimist ja pärast WC kasutamist.

3. **Mida teha, et välimus oleks korras?**

   Välimuse eest hoolitsemisel on oluline järgida järgmisi reegleid:

   1) Kanna puhtaid ja terveid riideid.
   2) Kammi juukseid.
   3) Käi juuksuris.
   4) Lõika küüsi.

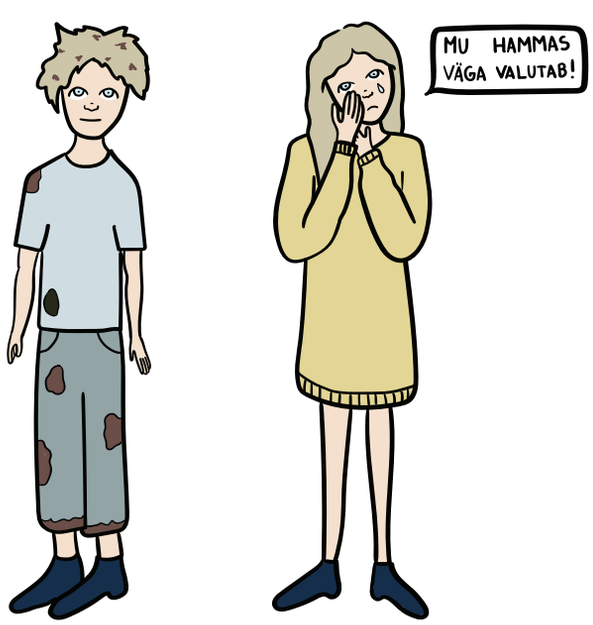
4. **Kuidas hoolitseda enda tervise eest?**

   Tervise eest hoolitsemisel on oluline meeles pidada:

   1) Toitu tervislikult ja mitme-kesiselt.
   2) Liigu palju värskes õhus.
   3) Jälgi hügieeni-reegleid.

5. **Mis juhtub, kui sa enda eest ei hoolitse?**

   - Mis sulle poisi välimuse juures ei meeldi?
   - Mis reegli vastu ta on eksinud?
   - Mida peaks poiss tegema, et enda välimust muuta?
   - Mis sulle tüdruku välimuse juures ei meeldi?
   - Mis reegli vastu ta on eksinud?
   - Mida peaks tüdruk tegema, et asja parandada?



Kui sa enda välimuse eest ei hoolitse ja end ei pese, tuleb sulle külge halb lõhn.
Samuti muutuvad sinu juuksed ja nahk rasuseks.
Rasusele nahale tekivad punnid.
Rasused juuksed näevad koledad välja.

Kui sa enda hügieeni ja tervise eest ei hoolitse, muutub sinu tervis halvemaks.
Sinu hambad lagunevad ja hakkavad valutama.
Määrdunud käte kaudu satuvad sinu organismi kahjulikud pisikud.
Pisikud teevad sind haigeks.
Haigeks võid sa jääda ka siis, kui ei söö piisavalt tervislikke toite.

3. Arutlege klassis.

1. Kuidas saab inimene enda välimuse eest hoolitseda?
2. Kuidas saab inimene enda hügieeni eest hoolitseda?
3. Kuidas saab inimene enda tervise eest hoolitseda?
4. Mis võib juhtuda, kui inimene enda välimuse eest ei hoolitse?
5. Mis võib juhtuda, kui inimene enda hügieeni eest ei hoolitse?
6. Mis võib juhtuda, kui inimene enda tervise eest ei hoolitse?