2.1. Tervislikud elu-viisid – sport ja puhkus

Vaata ja loe!

Kuula ka digi-õpikust!

Tere, Maria! Mis sa eile pärast kooli tegid?

Tere! Jalutasin koolist otse koju. Kõige-pealt tegin endale mõned või-leivad. See-järel puhkasin pisut diivanil. Tegin matemaatika kodu-töö ära. Õhtul käisime ema ja koer Lottega pargis jalutamas. Viskasin Lottele puu-oksa. Tema jooksis sellele järele ja tõi mulle tagasi. Jooksime ka võidu. Lotte on väga kiire jooksja. Mulle meeldib samuti kiiresti joosta. Mida sina tegid?

Mina sõitsin bussiga koju. Isa ütles, et kui olen kooli-tööd ära teinud, saame õhtul koos jalg-ratastega sõitma minna. Ma ei viitsinud kohe õppima hakata. Hakkasin hoopis arvutis mänge mängima. Alles õhtul tuli meelde, et meil oli matemaatikas kodu-töö teha.

Kas sa siis rattaga sõitma ei jõudnudki?

Kahjuks ei jõudnud. Isa ütles, et pean ikka kodu-töö enne ära tegema. Mul ei olnud muud võimalust. Kõige-pealt sõin õhtu-sööki, siis hakkasin matemaatika- ülesandeid lahendama. Kui ülesanded valmis sain, algas juba une-aeg.

Kumb lastest puhkas ja liikus aktiivselt?

Aktiivne liikumine

Loe!

Liikuda on lihtne – kõnni, jookse, sõida jalgrattaga.
Eriti tore on liikuda koos pere ja sõpradega värskes õhus.
Hea on teha liikumis-pause ka õppimise, teleri vaatamise ja arvutis mängimise vahele.
Liikuma peab iga päev vähemalt tund aega.

Kas sa oled täna aktiivselt liikunud?
Millisel viisil?
Räägi kaaslastele.

Perega jalutamine

Rattaga sõitmine

Jooksmine

Sõbraga matkamine

Sportimine

Loe!

Sportimine on trenni tegemine. See on samuti liikumine.
Sporti saab teha kehalise kasvatuse tunnis ja trennis.
Spordi tegemiseks on palju võimalusi – võimle, mängi jalg-palli ja korv-palli, uju, talvel suusata. Iga inimene saab ise valida, milline sportlik tegevus talle meeldib.
Lapsed võiksid teha sporti vähemalt kolmel päeval nädalas.

Milline sportlik tegevus sulle meeldib?
Millises trennis sa käid?
Räägi kaaslastele.

Jalg-palli mängimine

Korv-palli mängimine

Ujumine

Puhkamine

Loe!

Puhkamine ja magamine on sama olulised nagu aktiivne liikumine. **Puhkamine on iga-sugune meeldiv tegevus, mis ei ole kohustuslik tegevus.** Inimesed puhkavad erineval viisil. Mõned käivad metsas või järve ääres värskes õhus. Teised lesivad diivanil, loevad aja-kirja või kuulavad muusikat.

Millisel viisil inimesed puhkavad?
Märgi laused (2).

Võrk-kiiges kiikumine

Liiva-lossi ehitamine

Uni

Loe!

Inimesed puhkavad ka magamise ajal. **Une-ajal puhkab inimene päevastest tegevustest – õppimisest, töötamisest, sportimisest**. Magamise aeg on põhiliselt öösel.
Lapsed peavad magama vähemalt 9 tundi öö-päevas.
See on sinu jaoks piisav aeg, et pea ja keha puhkaksid.
Nii oled reibas, jõuad õppida ja aktiivselt liikuda.

Mitu tundi öö-päevas peavad lapsed magama?
Märgi lause.

Magamine

Tervise hoidmine

Me saame oma tervist hoida mitmel viisil:

- teeme sporti;
- liigume iga päev aktiivselt värskes õhus;
- puhkame ja magame piisavalt;
- tegeleme sellega, mis rõõmu valmistab.

Terve inimene tunneb ennast hästi. Haige inimene tunneb ennast halvasti. Ta ei jaksa õppida, sportida ega mängida.

Kuidas me saame oma tervist hoida?
Räägi kaaslastele.

Mõtle ja vasta küsimustele

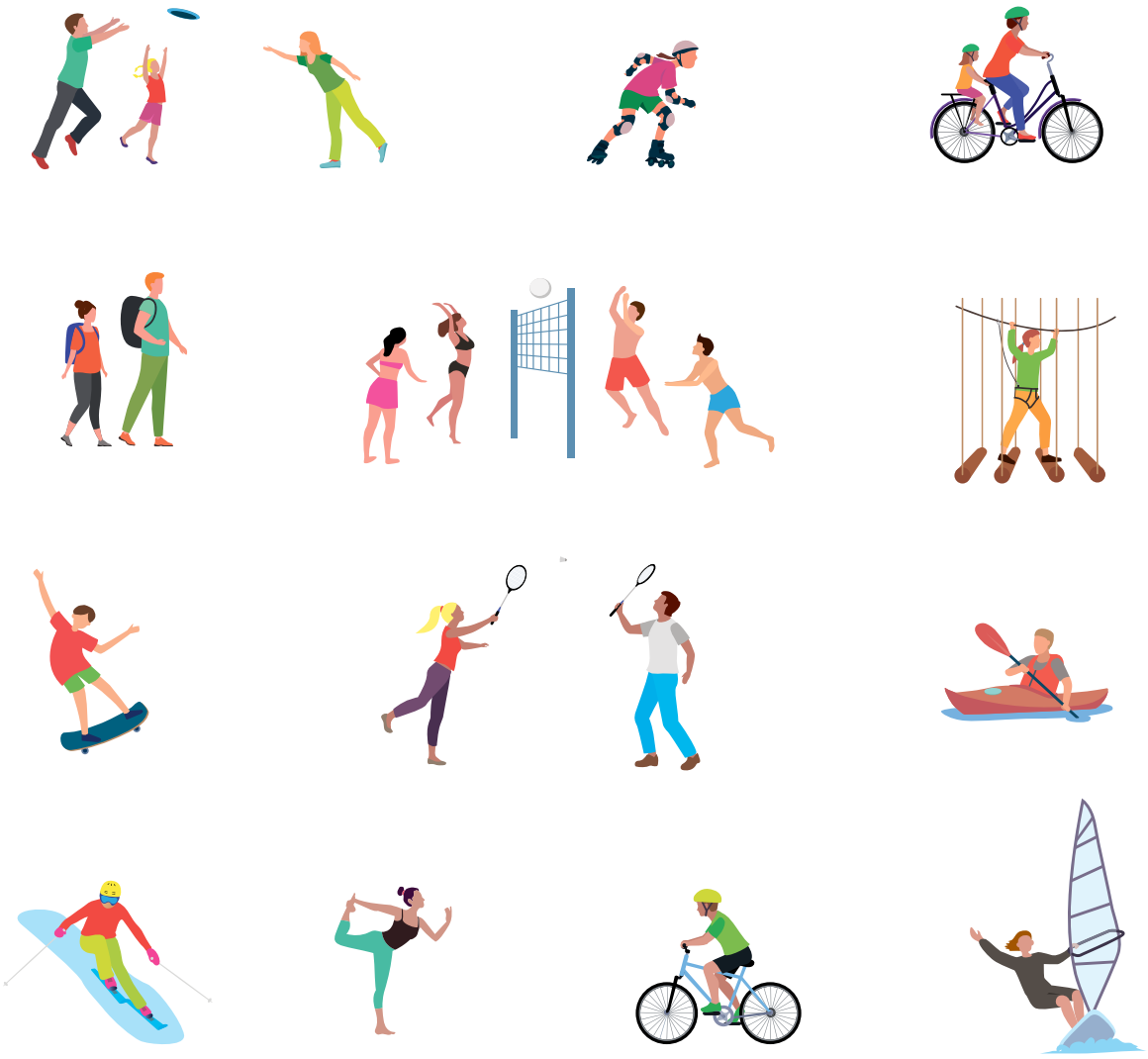
- Kuidas sina oma tervise eest hoolitsed?
- Millest sa kõige rohkem rõõmu tunned?
- Millises kooli-tunnis saad sa kõige rohkem liikuda?
- Kuidas sa puhkad?

Kas ma tean?

1. Mis on tervisele kasulik? Märgi õiged vastused.

- ☐ Liikumine.
- ☐ Vähe puhkust.
- ☐ Värske õhk.
- ☐ Rõõmus meel.
- ☐ Kurb meel.
- ☐ Palju tööd.
- ☐ Piisav uni.

2. Millised aktiivsed tegevused sulle meeldivad? Märgi pildil.



3. Täida tabel teksti järgi.

Eile läks Maria magama kell 24.00. Täna hommikul ärkas ta kell 7.00.
Peeter läks eile magama kell 22.00. Täna hommikul ärkas ta kell 7.00.

	Maria	**Peeter**
Mis kell läksid eile lapsed magama?		
Mis kell täna lapsed ärkasid?		
Mitu tundi said lapsed magada?		
Kas nad magasid piisavalt?		

4. Täida tabel enda kohta.

	Mina
Mis kell sa eile magama läksid?	Läksin magama kell .....
Mis kell sa täna ärkasid?	Ärkasin kell .....
Mitu tundi said sa magada?	Sain magada …… tundi.
Kas sa magasid piisavalt?	

5. Vaata digiõpikust videot.

Mida lapsed videos teevad?
Proovi teha sama-moodi.

Nüüd ma tean!

- Liikumine ja sportimine mõjuvad minu tervisele hästi.
- Aktiivne liikumine koos sõpradega teeb meele rõõmsaks.
- Pean liikuma iga päev vähemalt tund aega.
- Magamise ajal puhkan õppimisest, töötamisest ja sportimisest.
- Pean magama vähemalt 9 tundi öö-päevas.