

Aktiivtöö. Ravimid

Teema: otsuste langetamine.

Alateema: ravimid.

Õpitulemused. Õpilane

- teab, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud*;
- teab, et ravimit tohib võtta ainult vanema või arsti loal ja juuresolekul.

Vajalikud materjalid. Töölehed.

Taust. Ravim on aine, mis on ette nähtud haigete ravimiseks, haigusseisundi kergendamiseks, haiguste ärahoidmiseks või diagnoosimiseks. On ravimeid, mida saab osta apteegi käsimüügist, ja selliseid, mida saab soetada vaid retsepti alusel. Igasuguste ravimite liig- ja väärarvitamine on tervisele väga ohtlik, see võib lõppeda ägeda või kroonilise mürgistusega. Alati tuleb põhjalikult läbi lugeda ravimi infoleht ning vajadusel pidada nõu arsti või apteekriga. Lastele tuleb rõhutada, et ravimit ei tohi mitte kunagi omapäi võtta. Ravim, mis aitab ühte inimest, ei pruugi samamoodi toimida teisele. Iga inimese organism on eriline ning ravimite tarvitamisel on oluline seda fakti silmas pidada. Tund rõhutab, et ravimid sisaldavad tugevatoimelisi aineid ning neid tohib võtta ainult täiskasvanu järelevalve all.

Tunni sissejuhatus. Küsige õpilastelt, millal nad viimati haiged olid. Kas nad käisid arsti juures? Kas nad rohtu võtsid ja mis kujul see oli (siirup, tabletid, inhalaator vms)? Kas rohu võtmine aitas neil paraneda? Seejärel selgitage õpilastele ravimi mõistet ja tooge mõni näide.

Põhitegevused

Lugege ette katkend Heljo Männi raamatu „Koer taskus“ (1967) peatükist „Nässu hakkab arstiks“. Paluge õpilastel mõelda vastused järgmistele küsimustele.

- Mis juhtus Taaviga edasi?
- Mida Taavi valesi tegi?

Katkend ettelugemiseks („Nässu hakkab arstiks“)

Ent Nässu ei norutanud kaua.

„Kui sa gripis olid ja rohtu võtsid, siis sa said terveks, eks?“ küsis Nässu.

„Sain,“ vastas Taavi.

„Aga kui enne haigust rohtu võtta? Siis ei jäägi haigeks.“

„Ei tea-a,“ venitas Taavi.

„Aga mina tean,“ ütles Nässu. „Kui sa enne haigust rohtu võtad, siis oled kogu aeg terve ega jää üldse haigeks.“ Ja Nässu käskis Taavil apteegikapist rohtu otsida.

Apteegikapp oli kõrgel.

Taavi tiris apteegikapi juurde tooli ja ronis sellele. Kuid apteegikapp oli lukus.

„Keera uks lukust lahti. Võti on kapi otsas,“ käskis Nässu.

Taavi tõusis kikivarvukile, sai võtme kätte ja keeras ukse lukust lahti.

Kapis oli pulbreid, tablette ja rohupudeleid.

Taavi ei teadnud, missuguseid pulbreid ja tablette peab võtma.

„Proovi igaühest natuke,“ õpetas Nässu, „üks on ikka õige.“

Taavi tassis kõik rohud lauale. Proovis ise ja andis ka Nässule. Mõni oli hirmus kibe, aga mõni oli nii magus, et Taavi võttis teist korda veel.

Kui kõik rohud said proovitud, hakkas uni Taavit hirmsasti vaevama. Ta läks voodisse tagasi ja oli veendunud, et enam ta haigeks ei jää.

Lugege eel- ja järellooks ka peatükke „Isa ja ema lähevad külla“ ning „Ärkamine“.

1. Paluge õpilastel täita töölehel ülesanne 1. Seda võib teha koos pinginaabriga. Kui kõik õpilased on ülesande lõpetanud, kontrollige ülesande vastuseid. Selgitage vajadusel keerulisemate sõnade tähendust.

Suhkruhaigus – krooniline haigus, mille puhul ei toodeta kehas insuliini, veresuhkru tase organismis võib olla väga kõikuv ja viia teadvusekaotuseni.

Insuliin – aine, mille abil hoiab keha veresuhkru taseme normis.

Vaktsiin – ennetav rohi, mis ei lase haigustekitajatel end organismis sisse seada.

Inhalaator – seade, millest hingatakse sisse hingamisteid avavat ravimit.

2. Kinnitage, et mitte mingil juhul ei tohi tarvitada ravimeid iseseisvalt. Erandiks on juhud, kui haigus on krooniline, arst on määranud kindla ravi ning laps oskab raviskeemi täita (näiteks inhalaatori kasutamine või endale insuliini süstimine insuliinisüstlaga).
3. Paluge täita töölehel ülesanne 2. Selles tuleb seada segipaisatud sõnadest kokku ravimi kasutamise reegel. Õige sõnade järjestus on: „Ravimit tohin võtta ainult vanemalt või arstilt.“

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et üksinda ei tohi laps kunagi ravimeid võtta, vaid alati tuleb nõu küsida vanemalt või arstilt. Selgitage, et ravimeid tuleb alati kasutada suure ettevaatlikkusega, kuna need sisaldavad tugeva toimega aineid, mille kogused on eri vanuse ja haiguse korral väga erinevad.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks eesti keelega (tekstianalüüs, võõrsõnad, lugemisoskuse harjutamine, lausete moodustamine).



Kasutatud kirjandus

1. Mänd, H 1967. Koer taskus. Tallinn, kirjastus Eesti Raamat.
2. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Kõiv, K 2002. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 1.–3. klassile. Tallinn, Avita.

Lisamaterjal

1. Mänd, Helju 1967. Koer taskus. Tallinn, kirjastus Eesti Raamat.

ISA JA EMA LÄHEVAD KÜLLA

Taavi keeras silmad seina poole, et rutem magama jääda. Ta pidi täna silmapilk uinuma, sest ema ja isa tahtsid külla minna. Aga und ei tulnud. Teises toas rääkisid ema ja isa tasakesi juttu. Taavi kikitask kõrvu.

„Kas me ikka julgeme teda üksi jätta? Viimaks juhtub midagi,“ ütles ema isale.

„Mis siin juhtuda saab,“ vastas isa.

„Lasteaias on nüüd tuulerõuged,“ rääkis ema edasi, „need on väga nakkavad, äkki jääb Taavi sel ajal haigeks, kui me ära oleme.“

Isa muutus pahaseks:

„Sina kardad alati liiga palju. Vaata parem, kas Taavi juba magab.“

Taavi pigistas ruttu silmad kinni ja tegi, nagu magaks. Ta tundis, kuidas ema ta kohale kummardus ja tekki kohendas. Taavi tahtis käed ümber ema kaela panna ja talle teist korda head ööd soovida. Kuid siis meenus Taavile, et ta pidi silmapilk uinuma, ja ta pigistas silmad veel rohkem kinni.

„Magab,“ ütles ema ja läks isaga külla.

Niipea kui uks nende järel sulgus, tegi Taavi silmad lahti ja ütles Nässule:

„Kas sa kuulsid, tuulerõuged on väga nakkavad. Äkki me jääme sinuga täna õhtul haigeks.“

„Mina ei jää,“ ütles Nässu kindlalt. „Mina olin lasteaias sinu püksitaskus ja minu peale tuul ei puhunud.“

„See ei tähenda midagi,“ vaidles Taavi, „mul olid lasteaias käed taskus ja pisikud olid küüne all.“

Selle peale ei osanud Nässu midagi kosta.

Taavil hakkas Nässust kahju ja ta küsis:

„Kas sa oled mures?“

Nässu noogutas, sest talle ei meeldinud tuulerõugetesse jääda. Taavile ka ei meeldinud.

ÄRKAMINE

Taavi ärkas üles imelikus toas. Kodutuba see küll ei olnud. Siin oli kõik nii lage ja valge ja lagi oli hirmus kõrgel.

Ema oli külast tagasi tulnud ja istus tema voodi juures. Kuid miks ta istus? Ja miks Taavi üldse voodis oli, praegu oli ju päev? Aga kui päev oli, siis pidi ju ema tööl olema ja Taavi lasteaias?

Taavi tahtis küsida, kus ta on, kuid sõnad tulid aeglaselt suust välja. Nii aeglaselt, et läksid sassi, ja Taavi ise ei saanudki aru, mida ta tahtis küsida.

Ema hakkas Taavit kallistama.

„Oh sa mu väike rumal poiss! Ometi ärkasid kord üles. No ütle, miks sa neid rohtusid nii palju sõid? See tegigi su haigeks.“

Imelik küsimus – miks? Taavi ei tahtnud ju tuulerõugetesse jääda ja Nässu käskis tal neid süüa. Aga see oli liiga pikk jutt ja Taavi ei viitsinud rääkida.

„Oh sa mu väike rumal poiss,“ ütles ema veel kord, „lama nüüd rahulikult, siis sa saad terveks ja ma viin sinu haiglast koju. Kas tahad, ma toon sulle Nässu seltsiks?“

Taavi raputas pead: „Ära too.“

Ta ei tahtnud Nässut näha. Ta oli Nässu peale pahane, sest see oli ju Nässu, kes ütles: „Võta apteegikapist rohtu.“ Nässu käskis: „Proovi igast karbist natuke.“ Nässu õpetas: „Kui sa enne haigust rohtu võtad, siis oled kogu aeg terve ega jää üldse haigeks.“ Taavi võttis ja peab nüüd haiglas lamama.

„Nässu pole kellegi sõber,“ mõtles Taavi.

Tööleht

Ülesanne 1. Mida haiguse korral teha? Ühenda esimese tulba laused numbrite abil teise tulba lausetega.

- | | |
|---|---|
| 1. Margitil on suhkruhaigus. | ___ Ta kasutab arstilt saadud inhalaatorit. |
| 2. Albertil on õietolmule allergia. | ___ Arst annab talle valuvaigistit. |
| 3. Laural tõusis kõrge palavik ja ta köhib. | <u>6</u> Ta lõpetab selleks korraks mandariinide söömise. |
| 4. Robinil on astma. | ___ Ema annab talle hommikuti allergiarohtu. |
| 5. Lisettel valutab kurk. | ___ Ta süstib arstilt saadud insuliini. |
| 6. Kevin sööb mandariine ja talle tulevad mingid imelikud punnid. | ___ Medõde süstib talle gripivaktsiini. |
| 7. Markusel valutab kõht. | ___ Isa annab talle gripiteed juua. |
| 8. Kaial on nohu ja tal on nina kinni. | ___ Vanaema paneb talle silmatilku. |
| 9. Helen murdis käeluu ja see valutab. | ___ Medõde annab talle kõhuvalurohtu. |
| 10. Silja ei taha grippi jääda. | ___ Vanaisa annab talle ninatilku. |
| 11. Kaarlil on silmapõletik. | ___ Ta joob sooja meega teed. |



Ülesanne 2. Sea sõnad õigesse järjekorda.

RAVIMITE KASUTAMISE REEGEL:

tohin ainult võtta vanemalt Ravimit arstilt või

.....