

A2.4 Sveikata

Naudinga mokėti:

Man skauda (G.) – Man skauda dantį.

Mane kankina nemiga.

Svaigsta galva.

Reikia kreiptis į (G.) gydytoją/specialistą.

Reikia stiprinti imunitetą.

Reikia gerti daugiau vandens.

Reikia vengti riebaus maisto.

1

Žurnale apie sveikatą žmonės rašo gydytojams laiškus, prašo patarimų. Gydytojai jiems mielai pataria. Paskaitykite žmonių klausimus ir gydytojo atsakymą. Patarkite, ką daryti kitų laiškų autoriams.



1. Mane dažnai kankina nemiga. Po bemiegės nakties sunku susikaupti darbui, skauda akis dirbant kompiuteriu. Man dažnai svaigsta galva, skauda galvą. Beveik kas dieną turiu gerti vaistus nuo skaumo. Ką man daryti? Gal tai rimta liga? Rasa

Gydytoja atsako: Nenoriu gąsdinti, bet nemiga, galvos svaigulys ir skausmas gali būti rimtos ligos požymiai. Pirmiausia, pabandykite išgerti šilto pieno su medumi, jis padeda užmigti. Gal per ilgai sėdite prie kompiuterio? Ilgai žiūrint į ekraną gali skaudėti akis ir net svaigti galva. Stenkites daryti darbo pertraukėles, kad pailsėtų akys. Jeigu ir toliau skaudės galvą ir akis, būtinai kreipkitės į specialistą.

2. Aš dažnai peršąlu, būna didelė sloga ir skauda gerklę. Baisiausia, kad sloga išsivysto į sinusitą. Kaip to išvengti? Jurga
3. Norėčiau numesti svorio, bet nežinau, kaip tai padaryti. Labai mėgstu gaminti maistą, o dar labiau – valgyti saldumynus. Patarkite, ką daryti, kad sulieknėčiau? Aušra
4. Mano labai sausa oda. Kasdien prausiuosi po dušu, naudoju muilą, odą šveičiu kempine, bet oda vis tiek šerpetoja ir yra sausa. Ką daryti, kad oda nebūtų tokia sausa? Linas

- Gerti daugiau vandens
- Gerti daug arbatos
- Stiprinti imunitetą



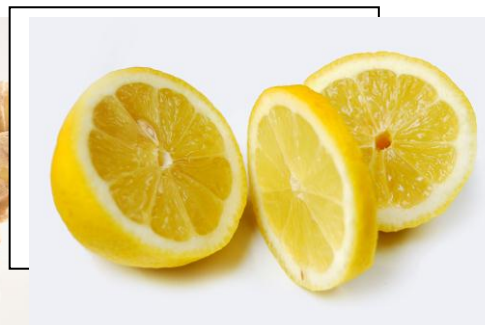
A2.4 Sveikata

- Plauti nosį jūros vandeniui
- Valgyti citrinas su medumi
- Valgyti česnakų ir imbiero
- Sportuoti
- Eiti pasivaikščioti
- Keisti mitybą
- Dažniau plauti rankas
- Valgyti mažiau saldumynų
- Valgyti daugiau daržovių
- Vengti riebaus maisto
- Pasirinkti muilą arba dušo želė su pieneliu
- Pagulėti vonioje su šaukštu alyvuogių aliejaus
- Reguliariai tepti kūną pieneliu ar kremu

2

Paskaityk receptą imunitetui stiprinti ir papasakok, kaip tu stiprini savo sveikatą

2



Sveikatos bomba

Ar žinai, kaip stiprinti imunitetą? Jeigu paklausi lietuvio, tai dažniausiai išgirsi atsakymą, kad reikia valgyti daug česnakų. O aš turiu geresnį receptą – skanų ir kvapnų. Tau reikės: citrinos, medaus ir imbiero šaknies. Imbiero šaknį reikia nuplauti, nulupti ir sutarkuoti. Vieną ar dvi citrinas nuplauk ir sutarkuok su žievele, sumaišyk su imbieru. Į šį mišinį įdėk du ar daugiau šaukštų medaus. Viskas! Tavo sveikatos bomba paruošta. Gali valgyti po šaukštą kasdien arba pasidaryti skanios arbatos. Tik nepamiršk laikyti šaldytuve. Skanaus ir sveikatą!



Kokius produktus imuniteto stiprinimui žmonės vartoja tavo šalyje?
Kaip tu stiprini savo imunitetą? Ar dažnai sergi ir ką tada darai?

A2.4 Sveikata

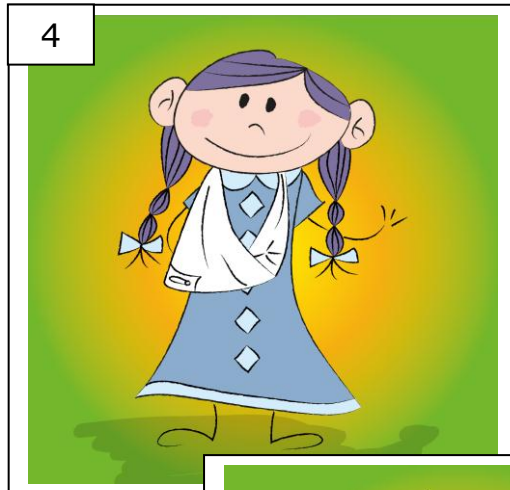
3

Nustatyk šių žmonių diagnozę

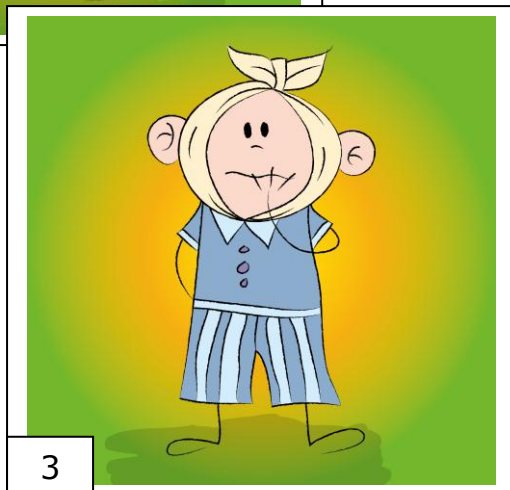


Ką jiems skauda?
Kuo jie serga?
Ką jiems daryti?
Į kokį gydytoją jiems kreiptis?

4



1



3

3

2



A2.4 Sveikata

4

Su savo draugu suvaidink pokalbį tarp paciento ir gydytojo.

Pacientas:

skauda skrandį
ėda rėmuo
kosulys
negali visko valgyti
pykina



Gydytojas:

Nevalgyti rūkyto ir kepto maisto
Vengti kavos ir juodos arbatos
Vengti aštraus maisto
nerūkyti

5

**Parašyk patarimą vienam pacientui iš pirmos užduoties.
Patark, kaip jam/išspręsti savo problemą ir kaip jos
išvengti ateityje.**

4