

## KUULAMISÜLESANNE

Kuula teksti. Tõmba maha sõnad, mida kuulatavas jutus ei ole. Kirjuta need seejärel teksti järel olevasse tabelisse sellises järjekorras, nagu need jutus esinevad.

SAAKS VEEL MAGADA!

Harri Jänes

Oi, kui raske on hommikuti tõusta!

Eks täiskasvanutelgi on vahel hommikuti raske voodist välja tulla. Öise une jäljed ei taha alati kiiresti kaduda. Veidi aega pärast ärkamist püsivad magamise ajal sünenenud muutused. Lihased on lõdvad, silmad, kõrvad, nina ja teised meeleelundid töötavad loiult. See on loomulik. Sa hõõrud silmi, sest magamise ajal pisaranäärmete tegevus pidurdub. Pisaravedelikku pole, silmad on kuivad, nad võivad koguni kipitada. Kätega silmi hõõrudes ärritad pisaranäärmeid ning ergutad pisarate eritumist. Ja nii kaobki tunne, nagu oleks prügi silmas.

Keegi ei ole kohe pärast ärkamist reibas ja tragi. Ka hästi puhanult, pika kosutava une järel, kulub vähemalt 15 minutit, enne kui muutud nii erksaks, et võid hakata õppima või muud tööd tegema. Enamasti venib see aeg pikemaks. On inimesi, kes on unised veel paar tundi pärast ärkamist.