

Uuringufirma viib läbi küsitluse inimeste tervise ja eluviiside kohta. Täida ankeet.

Vanus	
Sugu	
Kuidas hindate oma tervist?	
Mis haigusi olete põdenud? Millal?	
Kui tihti võtate ravimeid? Milliseid?	
Kuidas hoolitsete oma tervise eest?	
Kas pöörate tähelepanu tervislikule toidule?	
Kas tegelete liikumise ja spordiga? Kus ja kuidas?	
Kas loete tervisealast kirjandust? Millist?	
Kuidas olete rahul arstiabiga? Põhjendage.	

**Millest sõltub inimese tervis? Järjesta tähtsuse järjekorras.**

**Põhjenda oma arvamust.**

1. Ümbritsev keskkond
2. Pärilikkus
3. Arstiabi kättesaadavus
4. Eluviisid
5. Suhted perekonnas
6. Töökoht ja amet
7. Suhted teiste inimestega
8. Mõtlemisviis
9. Materiaalne olukord
10. Liikumine ja sport
11. Toitumine
12. Haridustase
13. Huvid ja hobid

Koosta toidupüramiid. Pane toiduained õigele korrusele. Täpsusta ja täienda loetelu.

**I korrus (alumine):**

**II korrus:**

**III korrus:**

**IV korrus:**

**V korrus (viimane):**

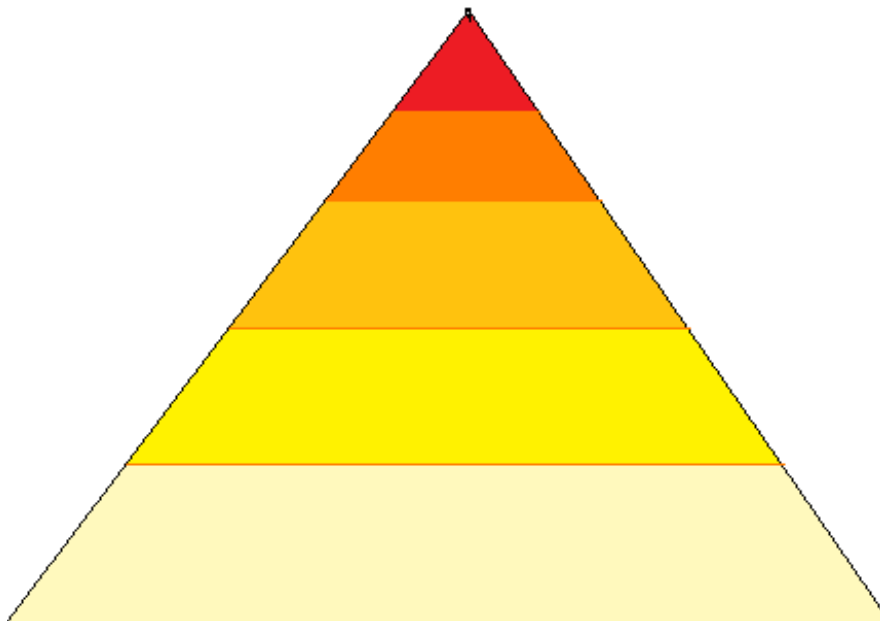
toidurasvad, pähklid ja seemned

kartul, puder, riis, makaronid, leib

mesi, moos, maiustused, magusad karastus- ja mahlajoogid

puuviljad ja juurviljad, marjad

piim ja piimatooted, liha, kala



Millist nõu annad inimesele,

- kes on iga päev väsinud
- kes kaalub liiga palju
- kellel on unehäired
- kellel on tihti nohu ja köha
- kellel on tööstress
- kes istub päev läbi arvutis
- kellel sageli pea valutab
- kes ei jaks trepist üles minna
- kes sõidab ainult autoga
- kes treenib seitse korda nädalas
- kes tarvitab iga päev rohtusid
- kes pole kunagi arsti juures käinud
- kes käib arsti juures iga nädal
- kes ravib end ise
- kellel on kogu aeg paha tuju

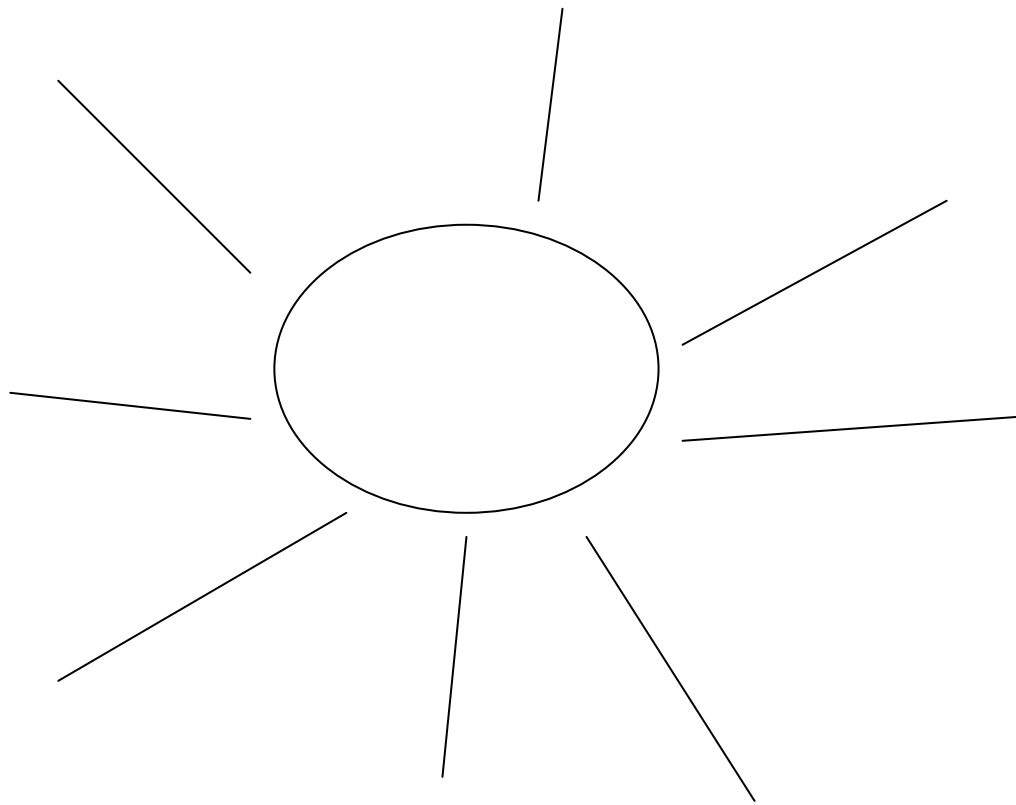
Mine veebilehele <http://www.spa.ee> ja leia vastused järgmistele küsimustele:

- Kus asub Tervise Paradiis?
- Mis on ettevõtte ülesanne?
- Mis kuuluvad Tervise Paradiisi kompleksi?
- Milliseid pakette pakub tervise Paradiis?
- Missuguste spordialadega saab Tervise Paradiisis tegelda?
- Mida pakub Tervise Paradiis lastele?
- Kuidas saab Tervise Paradiisis hoolitseda oma välimuse eest?
- Kuidas saab tervise Paradiisis puhata ja lõõgastuda?

Mis on tervisesport? Täida mõistekaart.

Põhjenda, kuidas see tervist mõjutab.

**NÄIDE:** kepikõnd metsas



Väike tervisetest. Vali vastusevariant.

**1. Tunned, et gripp on tulemas — kehas on valu, nina on kinni, kurk on kibe. Sa otsustad:**

- A — võtta C-vitamiini
- B — minna arsti juurde ja paluda antibiootikumi
- C — istuda soojas vannis

**2. Sa olete öösel maganud ainult 5 tundi ja seetõttu väga unine. Kui töös tuleb 20-minutiline vaheaeg, sa:**

- A — suled kontori ukse ja magad natuke
- B — lähed välja jalutama
- C — võtad ergutavat tabletti

**3. Sul on tugev peavalu iga päev kell kolm pärast lõunat. Sa otsustad:**

- A — võtta valuvaigistit
- B — juua kohvi
- C — süüa kerge eine, näiteks õun ja mõned viilud juustu

<http://naistekas.delfi.ee/suhted/test/vaike-tervisetest.d?id=12246290> 7.05.2010

**Parimad vastused:**

**C, A, C**

Millised toidud siit sa valiksid oma menüüsse? Miks?

Milliseid toite sa kunagi ei valiks? Miks?





**Koosta endale tervislik menüü üheks päevaks. Tee valik järgmiste toitude ja jookide hulgast:**

*Praetud makaronid, klaas piima, juurviljasalat, kaerahelbepuder, vahukoor moosiga, vorstivõileib, tass kohvi piimaga, müsli jogurtiga, seapraad hapukapsaga, hamburger, kissell, praetud makaronid, juurviljasupp, seenekaste kartuliga, omlett, kotlet riisiga, maisihelbed jogurtiga, saiavorm, tordilõik, tass teed suhkruga, kompott, tatrapuder, puuviljad, pudel õlut, spagetid hakklihaga, piimasupp, keedetud muna, kohupiim, hautatud kala kartuliga, friikartulid, viinerid ketšupiga, leib, sai, kartulisalat, ahjukartulid, mannavaht, klaas mahla, hautatud köögivili, moosisai*

**Hommikusöök:**

**Lõunasöök:**

**Õhtusöök:**

Loe teksti. Iseloomusta, mis on:

- **kronoloogiline iga**
- **bioloogiline iga**
- **psühholoogiline iga**

Kuidas on seotud psühholoogiline ja bioloogiline iga?

### ***Vananemist saab peatada***

Tänapäeval on hakatud vananemisse suhtuma uutmoodi. Inimene on nii vana, kui end tunneb. Inimese vanuse mõõtmiseks on kolm eri meetodit: kronoloogiline iga (kui vana olete kalendri järgi), bioloogiline iga (kui vana on keha funktsioneerimise järgi), psühholoogiline iga (kui vana ise tunnete end olevat). Neist ainult esimene on fikseeritud. 50aastane võib olla sama hea tervise juures kui 25ne, samas kui teisel 50aastasel võib olla juba 70aastase inimese keha. Tegelikult vanuse määramisel on tähtis bioloogiline iga, see ütleb, kuidas aeg on mõjutanud organeid. Bioloogiliselt läheb vananemisprotsess aeglaselt. Psühholoogiline iga on kõige individuaalsem ja salapärasem, aga ka selles on kõige suuremad võimalused vananemisprotsessi peatamiseks. Te olete nii vana, kui vana te end tunnete olevat. Bioloogiline vanus reageerib psühholoogilisele vanusele. Et võtta vananemine kontrolli alla, peab inimene sellest teadlik olema. Vananemise märke saab psühholoogilise mõjutamise teel muuta. On tõestatud, et teadlikult saab suunata energiat ja informatsioonivoogu kehas.

Loe läbi elu pikendamise juhised. Milliseid on raske/kerge täita? Miks?

- Söö tagasihoidlikult
- Tee kehalisi harjutusi ja viibi palju värskes õhus
- Vali endale meelepärane tegevus
- Ole rahulik ja muretu
- Kanna hoolt isikliku hügieeni eest
- Ära tarbi ergutavaid ja rahustavaid aineid
- Oska puhata

[http://www.terviseleht.ee/200232/32\\_vananemine.php](http://www.terviseleht.ee/200232/32_vananemine.php)