

1. Kasutage oleviku kesksõnu sobivas käändes.

TERVISEKÕND - SOBIV ALA ALGAJATELE

Kui inimene peab jalutamist liiga igavaks, jooksmist aga liialt (pingutav) , siis tasuks mõelda tervisekõnnile. Tervisespordiga alustajate puhul peetakse tervisekõndi kõige (sobiv) liikumisviisiks. Seda seostatakse inimese meeleolu (tõstev) toimega. Tervisekõndi looduses (harrastav) inimesel paraneb vastupidavus haigustele ja ka vaimne tervis. Selle spordialaga saab tegelda igasuguse ilmaga ja kõikjal. Seda soovitatakse aktiivse spordiga (mittetegelev) , vanemaealistele ja vigastustest (taastuv) inimestele. Eriti (soovitav) peetakse seda spordiala ülekaaluliste ja liigesevaevustega inimeste jaoks, kuna jalalabadele, põlvedele ja alaseljale (langev) koormused on kõndimisel väiksemad kui jooksmise ajal Tavalisest käimisest (erinev) tervisekõndi eristatakse pikemate ja jõulisemate sammude ning energilisema kädetöö järgi. Tegevuses on korraga suur hulk lihaseid, nende treenimisel (saadav) mõju tunneb tervisesportlane juba paari nädala möödumisel. Kui organism on (sobiv) koormusega harjunud ja pulsisagedus normi piires, võib proovida minna üle mõõdukale sörkjooksule. Spordiarstid soovitavad teha enne tervisekõndi lihaseid (soojendav) harjutusi, selle lõppedes aga lihaseid (venitav) harjutusi.

2. Kasutage des-vormi.

ENESETUNNE

Pikkade, niiskete ja külmade sügisilmade (saabuma) tekib oht haigestuda erinevatesse viirusnakkustesse. Kõige suurem võimalus nakatuda on suurtes kollektiivides, koolides, lasteaedades, aga ka ühistranspordis. Oma organismi pidevalt (karastama) on haigestumise oht väiksem. Haigusnähtude (ilmnema) , enesetunde (kehvenema) ja haigeks (jääma) tuleb kodusele režiimile jääda, perearstiga nõu pidada ning haigusleht võtta, et kaasinimeste nakatamisest hoiduda. Mõnikord võib inimene näiliselt terveneda, aga väljaravimata haigusega tööle (minema) ja püstijalu (põdema) võivad tekkida tüsistused. Kodus voodis (olema) , meega teed (jooma) , regulaarselt rohtu (võtma) , küüslauku (sööma) ja eluruume korralikult (tuulutama)

..... võib loota kiiremale paranemisele. Palaviku (alanema)
....., pole rohu võtmist mõtet jätkata. Enesetunde (paranema)
..... ei ole aga soovitatav tööle või kooli kiirustada.

3. Lugege teksti. Kasutage sulgudes sõnu sobivas käändes.

TERVISHOIUMUUSEUM

Eesti (Tervishoiumuuseum) on avatud püsinäitus "Inimene. Tervis. Perekond", mis sobib suurepäraselt bioloogia- ja tervisekasvatuse tundide (näitlik materjal) Huvitavat leidub siin igas vanuses (õpilased) Paljud õpetajad käivadki siin järjekindlalt oma (klassid) igal aastal. Muuseumis saab päris hea ülevaate inimese (anatomia) ja (füsioloogia) Ja seda tänapäevaselt, (eksponaadid) mitte ainult silmitsedes, vaid ise aktiivselt tegutsedes. Reaktsiooniaeg, kopsumaht, tasakaal, vererõhk, pikkus, kaal on (need näitajad), mida külastaja saab iseendal mõõta. Huvi võivad pakkuda ka inimese skelett ja muskelmees ning nendega seonduv (siseelundid) test. Vaatluse all on samuti isiklik hügieen ja (hambad) tervishoid.

Erilist tähelepanu väärivad suured elektronmudelid. Kõik ekskursioonirühmad näevad (klaasnaine), kelle elundid helenduvad sünkroonse lindiloengu taustal. Sajatuhandekordse (suurendus) raku mudeli juures saab kuulata loengut raku (ehitus) Inimese elu algus, elu enne (sünd) ja sünnitus on esitatud (mulaažid) Neile lisandub teave (rasestumisvastased vahendid) ja (suguhaigused) Tänu (assotsiatsioon) Anti-Aids on muuseumis alati Aidsi-teemalisi materjale, mida (muuseumikülastajad) kaasa antakse. Muuseumis on võimalik vaadata ka videofilme (siseelundid....., rasedus.....) ja (sünnitus) ning suitsetamise (kahjulikkus)

4. Kasutage sobivat infinitiivi.

LASERKIRURGILINE SILMALÕIKUS

Hästi nägemiseks tuleb paljudel inimestel (kandma/kanda) prille või kontaktläätsi. Kui inimene ei soovi läätsi mingil põhjusel (kandma/kanda), saab

ühe lahendusena (kasutama/kasutada) moodsa laserkirurgia võimalusi. Laseriga tehtav silmalõikus on üks võimalus nägemist (korrigeerima/korrigeerida). Sportlased on näiteks sageli sunnitud (pöörduma/pöörduda) silmaoperatsiooni asjus arsti poole, sellepärast et prillid või kontaktläätsed võivad teda sportimisel (segama/segada). Ka mereakadeemias õppijad kiirustavad juba esimesel kursusel oma nägemist laseri abil (parandama/parandada). Mõnikord aga ilmnevad sellised silmahaigused, kus arst ei ole suuteline abivajajaid (aitama/aidata). Enne laserlõikust on tarvis patsiendile uuringuid (tegema/teha) ja kindlaks (määrama/määrata), missugust meetodit (eelistama/eelistada), et tüsistusi (vältima/vältida). Operatsiooni ei tarvitse (kartma/karta), sest see kestab kummagi silma puhul vaid viis minutit. Nägemise paranemist ei tasu kohe (lootma/loota), nägemine hakkab (paranema/paraneda) vähehaaval ja tasapisi. Laserlõikusele võivad (tulema/tulla) nii nooremad kui ka vanemad inimesed, aga noortel annab lühinägelikkuse korrigeerimine parema tulemuse. Nad saavad head nägemist (kasutama/kasutada) pikema aja vältel.

Tänapäeva elu on väga pingerohe: toimetulek igapäevaeluga sunnib meid emotsioone alla suruma, mis omakorda tekitab stressi. Selle kuhjumine põhjustab mitmesuguseid tervisehäireid: väsimust, südamevaevusi, unetust. Pikemaajalise stressi puhul langeb inimese töövõime, mis võib viia läbipõlemiseni. See oht on väga suur hooldekodu töötajatel, sest töö on nii vaimset kui füüsiliselt kurnav.