

EESTI KEELE EKSAM 2019

KIRJANDIÜLESANNE

Loe tekstid läbi ja kirjuta vähemalt 200-sõnaline kirjand teemal

„Noored ja tervislik eluviis“.

Kirjandis võid toetuda loetud tekstidele.

Ülesande lahendamiseks on aega ~90 minutit.

40 punkti

Laste ja noorte tervis ning heaolu on tihedalt seotud riigi sotsiaal-, haridus-, tervishoiu- ja majanduspoliitikaga. Täiskasvanute otsused, tegevused ja üldine riiklik toimetulek mõjutavad laste ja noorte heaolu. Lapse igakülgset arengut toetab turvalise ja sõbraliku keskkonna olemasolu nii kodus, lasteaias, koolis kui ka kodukohas ja ühiskonnas laiemalt.

Tervislikult elamine ja tervislik eluviis sõltuvad igast inimesest endast. See on seotud eelkõige toitumise, liikumise, aga ka sõltuvusainete tarvitamisega ja isegi peas keerlevate mõtetega. Tervisliku elu tagab eelkõige füüsilise ja vaimse tervise tasakaal.

Üks oluline faktor hea töövõime säilitamisel ja tervise tugevdamisel on hästi korraldatud päevakava. Päevarežiim on töö ja muu tegevuse eri liikide ning puhkuse kindlaks kujunenud reeglipärane vaheldumine ööpäeva jooksul. Olulisim on selle eri osade õige vahekord: töö ja puhkuse vaheldumine, aktiivse (kehaline töö, sport) ja passiivse (lugemine, muusika kuulamine, TV jm) puhkuse tasakaalustatus.

Paljud noored on aga seisukohal, et elust pole võimalik rõõmu tunda, kui kogu aeg tervislikke eluviise järgida. Vahel on vaja ka ennast lõdvaks lasta ja natuke laisk olla.

(Mihus 17 põhjal)