

2.3. KUIDAS OLLA TUGEV



AMAZING CHANNEL



MÕTLE JA ARUTLE!

1. Mis spordialaga sa tegeled?
2. Mitu korda nädalas sa treeningul käid?

Igasugune liikumine ja sport on väga kasulik. See muudab meie luud ja lihased tugevamaks. Kui luud on nõrgad, siis hakkavad nad murduma. Füüsiline tegevus parandab verevarustust luudes ja lihastes.

Tähtis on ka toitumine.

Toit peab olema mitmekülgne ja sisaldama piisavalt kaltsiumi.

Kaltsiumirikkad toiduained on piim ja piimatooted, aga ka liha ja kala. Selleks, et kaltsium jõuaks

meie luudesse, on vaja D-vitamiini. Kui organism ei saa seda piisavalt, jääb luu pehmeks. D-vitamiini saame me toidust vähe. D-vitamiini toodab meie nahk päikesevalguse käes. Kuna talvel on päikest vähe, siis tuleb D-vitamiini juurde võtta.



*D-vitamiini
pärlid*

On toiduaineid, mis ülemäärasel tarvitamisel viivad kaltsiumi organismist välja. Jookidest on sellised näiteks kokakoola, hapud

mahlad ja kohv. Nende jookide tarvitamisel tuleb jälgida, et toit oleks vaheldusrikas ja sisaldaks piisavas koguses kaltsiumirikkaid toitusid: piima, juustu, jogurtit.

ÜLESANNE 1

**Millised neist toiduainetest on luudele kasulikud?
Millised neist on liigsel tarvitamisel pigem kahjulikud?
Rühmita tabelisse.**

jogurt, juust, kokakoola, kala, liha, kohv, hapu mahl, piim

Kasulikud	Pigem kahjulikud

Luud on tugevad, aga haprad. Kukkumisel, tugevate löökide jmt korral võivad luud murduda või mõraneda. Vigastatud kohal tekib tugev valu ja paistetus. Vigastatud koht tuleb hoida võimalikult liikumatult. Siis ei liigu luuotsad paigalt ega vigasta ümbritsevaid kudesid.



Murdund käeluu

Kindlasti tuleb kohe minna arsti juurde. Arst paneb luu õigesse asendisse ja teeb lahase. Muidu võib luu valesti kokku kasvada.

Peale luumurdude ja mõrade võib esineda veel nikastusi ja nihestusi. Sellised traumad tekivad liigeste piirkonnas.



Õlaliigese nihestus

Nikastus on liigese tugev venituse või rebend. Sageli juhtub seda hüpeliigese piirkonnas. Põhjuseks võib olla see, kui astutakse valesti või jalga läheb viltu.

Nihestus on see, kui liigeses nihkuvad luuotsad paigast ära.

Nihestus juhtub enamasti õlaliigeses.

Esmaabiks tuleb haigele kohale asetada midagi külma, näiteks külmakott või ka jääkuubikud. Seejärel tuleb vigastatud koht sidemega fikseerida.

Soovitatav on hoida jäset kõrgemal, et paistetuse väheneks.

ÜLESANNE 2

Loe teksti. Vasta küsimustele.

Lapsed mängisid staadionil jalgpalli. Mart sai palli ja asus seda kiiresti vastase värava poole lükkama. Äkki kadusid tal jalad alt. Mart oli komistanud vastas-võistkonna mängija jala otsa. Mart kukkus nii, et tema käsi jäi keha alla. Kostis raksatus ja kätte lõi tugev valu. Mart ei saanud enam kätt liigutada. Käsi hakkas kiiresti paistetama.

1. Millise trauma võis Mart saada?

2. Põhjenda, miks sa nii arvad.

3. Kuidas peaksid kaaslased Marti abistama?

Vigastuste vältimiseks on enne sportima asumist oluline teha soojendus-harjutusi. Need muudavad liigesed liikuvamaks. Kindlasti tuleb osal spordialadel kasutada kaitsevahendeid, et vähendada kukkumisel vigastuste ohtu. Näiteks peab rulluisutades kasutama kiivrit ning põlve- ja küünarnuki-kaitsmeid.



Kiiver ning põlve- ja küünarnuki-kaitsmed vähendavad kukkumisel vigastusi.

ÜLESANNE 3

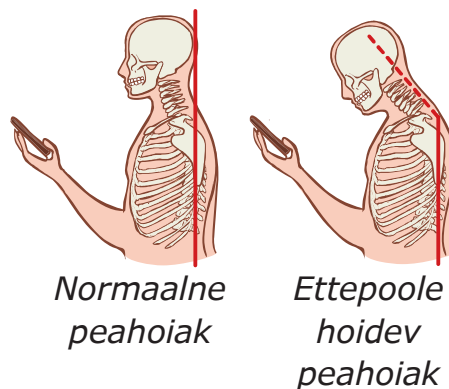
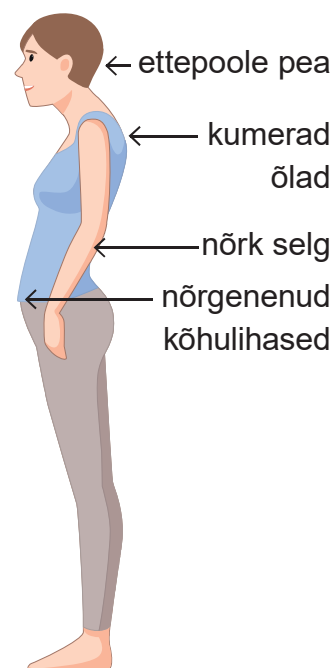
**Kuidas saab vähendada sportimisel vigastuste ohtu?
Märgi õiged vastused.**

1. Enne raskemate harjutuste sooritamist teen soojendusharjutusi.
2. Ma ei kasuta rulapargis põlvekaitsmeid.
3. Jõusaalis asun kohe kangi tõstma.
4. Jalgrattasõidul kasutan kiivrit.

Treening pole oluline mitte ainult luudele, vaid ka lihastele. Mida rohkem inimene end treenib, seda tugevamaks muutuvad ta lihased ja seda kauem jõuavad nad töötada. Tugevad lihased toetavad paremini kogu keha. Tugeva lihaskonnaga inimestel on ka parem kehahoid.

Mitmeid terviseprobleeme tekitab halb rüht ehk vale kehahoiak. Nii tekivad lihastesse pinged ja selg väsib kiiresti. Selle tulemusel tekivad selja- ja peavalud. Rühihäired kujunevad siis, kui liigutakse vähe ja istutakse vales asendis. Arvuti ja televiisori ees istudes tuleb jälgida keha asendit. Istudes väsib selg ja inimene vajub kүүru. Pikka aega istuda pole hea, vahepeal on vaja liikuda.

Nutitelefoni kasutuselevõtt on toonud veel ühe rühihäire – „nutikaela“. Telefoni kasutades kallutab inimene pea ebaloomulikult ette. See põhjustab pingeid kaelas, tekivad pea- ja kaelavalud.



ÜLESANNE 4

Anna sõbrale nõu, kuidas oleks õige kasutada arvutit ja nutitelefoni.

Koosta vähemalt kolm reeglit.

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....