



**Tervise Arengu Instituut**

National Institute for Health Development

Tervist Edendavate Lasteaedade ja  
Tervist Edendavate Koolide  
konverents

# TERVELT JA TARGALT SUUREKS

Tallinnas, 17. märtsil 2008



**TERVELT  
JA TARGALT  
SUUREKS!**



**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development

Tervist Edendavate Lasteaedade ja  
Tervist Edendavate Koolide konverents

## **TERVELT JA TARGALT SUUREKS**

Tallinnas, 17. märtsil 2008



# Tervist Edendavate Lasteaedade ja Koolide konverents TERVELT JA TARGALT SUUREKS

17. märtsil 2008 Eesti Rahvusraamatukogu suures konverentsisaalis  
Tõnismägi 2, Tallinn

*Konverentsi eesmärgiks on laste ja noorte tervist edendavate võrgustike tegevuse tulemuslikkuse kajastamine avalikkusele ning parima teadmise ja praktika jagamine osalejatele.*

*Konverentsile on oodatud TEL ja TEK võrgustike esindajad, koostööpartnerid ning kõik valdkonnaga seotud või huvitatud.*

## Päevakava

### I osa kell 10.30 – 13.00

Moderator Jarno Habicht, Maailma Terviseorganisatsiooni esindaja Eestis

10.30 – 10.40

Avasõnad – *Maret Maripuu, sotsiaalminister*

10.40 – 11.00

Tervisedendus Eesti koolis ja lasteaias  
*Siivi Hansen, Tervise Arengu Instituudi peaspetsialist*

11.00 – 11.30

Euroopa Koolid Tervise Eest  
*Goof Buijs, Schools for Health in Europe võrgustiku direktor*

11.30 – 11.50

Olen terve nagu purikas!  
*Merilin Piipuu, Õpilasesinduste Liit*

11.50 – 12.10

Puhja Gümnaasium – tervist edendav kool  
*Kärt Pütsepp, Puhja kooli õpilane, tervisenõukogu liige*

12.10 – 12.40

Rahvusvahelisest kooliõpilaste tervisekäitumise uurin-  
gust *Katrin Aasvee, Tervise Arengu Instituudi vanemteadur*

12.40 – 13.00

Küsimused-vastused ja I osa kokkuvõte

### 13.00 – 14.00 LÕUNA / pressikonverents

### II osa kell 14.00 – 15.40

Moderator – *Evelin Ilves*

14.00 – 14.10 Koolitants

14.10 – 14.30

TEL põhimõtete rakendamisest Eestimaa  
koolieelsetes lasteasutustes  
*Liana Varava, Tervise Arengu Instituudi peaspetsialist*

14.30 – 14.50

Tervist Edendavad Lasteaiad Viljandimaal – kuhu teel?  
*Elo Paap, Viljandi Maavalitsuse tervisedenduse spetsialist*

14.50 – 15.10

Terve Sipsik liigub südamega  
*Carmen Soo, Tallinna Lasteaed Sipsik juhataja*

15.10 – 15.30 Küsimused-vastused ja  
II osa kokkuvõte

### III osa kell 15.40 – 17.00

Moderator - *Robert Lang, Kuristiku Gümnaasiumi õpilane*

15.40 – 16.00

Läti tervistedendavate koolide kogemus,  
*Dace Ratniece, Läti Haridus- ja Teadusministeeriumi  
Euroopa regionaalarengufondi direktor, Läti Tervist Eden-  
davate Koolide nõukogu president*

16.00 – 16.15

Hariduse ja tervise lõimimisest  
*Ain Tõnisson, Haridus- ja Teadusministeeriumi nõunik*

16.15 – 16.30

Rahvastiku tervise arengukava – suunanäitaja tulevikku  
*Ülla-Karin Nurm, Sotsiaalministeeriumi rahvatervise  
osakonna juhataja*

16.30 – 16.45

Uutele TEL ja TEK võrgustikuga liitujatele tunnistuste  
jagamine

16.45 – 17.00

Küsimused-vastused ja III osa kokkuvõte

17.00 – 18.00

Konverentsi pidulik lõpetamine

# Head konverentsil osalejad!

*Iga vanema suurim mure on, et ta laps oleks terve. Nii on ka riigi suurim mure, et tema lapsed, uus pealekasvav põlvkond oleks terve ja kasvaks tegusaks.*

*Eestis on selle ülesande tähtsust teadvustatud ning palju olulist on ette võetud. Mul on väga hea meel, et 112 lasteaeda ning 118 kooli on ühinenud tervist edendavate koolide ja lasteaedade programmiga. Rahvusvaheline algatus on leidnud Eestis elavat vastukaja. Oleme selles vallas eeskujuks riikidele, kus programmiga ühinejaid pole nii arvukalt.*

*Kui täiskasvanud veedavad poole oma elust tööl, siis samamoodi veedavad lapsed väga suure osa oma päevast kas lasteaias või juba koolis. Kõik see, mis on meie ümber mõjutab meie igapäevast elu, meie suhtumist iseendasse ja teistesse. On tähtis, et lisaks teadmistele omandavad meie lapsed ülimalt vajalikud oskused terveks ja õnnelikuks eluks. Kui juba lasteaias ja koolipõlves ümbritseb last tema arengut toetav ning õigeid asju väärstav keskkond on tõenäoline, et ta võtab enesega ellu kaasa harjumuse käituda, töötada ning teha otsuseid nii, et kahjustatud ei saaks tema enda ega teda ümbritsevate inimeste tervis ning heaolu. See ei tähenda üksnes tervist edendavate valikute tegemist, vaid laiemat pilti elule. See on teiste inimeste õiguste austamine, nende mõistmine ja oskus koos elada ja tegutseda. See on iseenda ja oma ligimeste austamine ja hoolimine.*

*Tervise edendamine lasteaias ja koolis tähendab noorte suunamist olema aktiivne ja teadlik ühiskonna liige. Seda näitab tõsiasi, et tervist edendavad koolid ja lasteaiad osalevad aktiivselt erinevates riiklikes kampaaniates, viivad läbi terviseteemalisi projekte, on ise mitmeid ettevõtmisi oma kodukohtades algatanud jne. Ettevõtlikkuse, teotahte ning pealehakkamise julgustamine meie noortes on ääretult oluline. Need on vajalikud oskused edukaks toimetulekuks igapäevases elus. Nii võib Eesti julgelt vaadata tulevikku teadmiseiga, et meie riik jääb aktiivse ja terve ellusuhtumisega uue põlvkonna kätte.*

**Maret Maripuu**  
sotsiaalminister

# Tervisedendus Eesti koolis ja lasteaias

**Siivi Hansen**

*Tervise Arengu Instituut, peaspetsialist*

Eesti Tervist Edendavate Koolide võrgustiku sünnipäevaks võib lugeda 1993. aasta märtsikuud, mil esimesed kümme üldhariduskooli eri paigust liitusid liikumisega, mis aasta varem Maailma Terviseorganisatsiooni, Euroopa Nõukogu ja Euroopa Komisjoni algatusel sündis. Praegu on koondunud Eesti Tervist Edendavate Koolide ja Lasteaedade võrgustikku 122 kooli ja 112 lasteaeda.

Liikumise eesmärgiks on ühendada tervise- ja haridusvaldkonna jõupingutused laste ja õpetajate heaolu nimel, et arendada õpikeskkonda ja edendada tervislikku elulaadi. Ühtlasi on eesmärgiks arendada turvalist sotsiaalset ja füüsilist keskkonda mitte ainult lasteasutuse, vaid ka paikkonna jaoks.

Oma olemuselt on tervisedendus protsess, mis võimaldab muuta tervist määravaid tegureid juhitavaks ning selle kaudu mõjutada inimeste tervist. Ei ole valdkonda, mida ei saaks vaadata tervislikkuse kontekstis. Tervist määravateks teguriteks koolis või lasteaias on nii asutuse juhtimine ja personalivalik kui ka valitud viis õppekava täitmiseks ning laste hindamine. Oluline on ruumide valgustus ja sisustus ning territooriumi turvalisus. Samuti õpilaste kaasatus koolieluga seotud küsimuste otsustamisesse või normide olemasolu ja nende täitmine. Tähtsad on õpetajate omavahelised suhted ja kontakt lastevanematega. Seega ei ole tervisedendus ainult tervise teenuse või hariduse tagamine. Tervisedendus koolis või lasteaias on võimas tööriist õpikeskkonna kujundamiseks ning iga lapse või täiskasvanu heaolu tagamiseks.

Olulisem kaunist interjööri lasteaias ja kuldmedaliga lõpetajate arvust koolis on valitsev psühhosotsiaalne atmosfäär. Enam kui kümne aasta jooksul edukalt töötanud tervise edendamise, sh vaimse tervise edendamise, programmid näitavad, et kui asutus peab tähtsaks tervise edendamist, integreerib tervisevaldkonna õppekavasse ning planeerib tervisedenduslikku tegevust, siis väljenduvad tulemused õpilaste paremas psühholoogilises kohanemises, sallivuse ja enesekehtestamisoskuse tõusus

ning õpiraskuste ja käitumisprobleemide ning puudumise ja väljalangemise vähenemises. Tõuseb õpilaste terviseteadlikkus ja sotsiaalne tundlikkus ning osalemissaktiivsus. Õpilased ja õpetajad on rohkem rahul nii enda kui ka oma kooliga. Sama võib öelda ka lasteaia kohta – lapsed kohanevad paremini ning on enesekindlamad ja tervemad.

Tervist Edendavate Koolide ja Lasteaedade arvu kasv on tingitud vajaduse paikkondliku koordineerimisvõrgustiku järele. 2005. aastal käivitunud "Kooli tervisenõukogude tegevuse arendamise projekti" kolme tegevusaasta jooksul on kõigile tervist edendavatele lasteaedadele ja koolidele olnud üks prioriteet paikkondlike koordinaatorite leidmine ja koolitamine. On rõõm tõdeda, et igas Eesti maakonnas ja kolmes linnas – Tartus, Narvas ning Tallinnas – on juba või siis kujunemas toimivad TE-koolide ja TE-lasteaedade võrgustikud.

Tervisedendus koolis ja lasteaias on muutumas õppetundides antavate terviseteadmiste ning probleemidele reageerimise kesksest tegevusest organiseeritud pikemaajaliseks kooli- või lasteaiaoperet haaravaks ning asutust ja paikkonda tervislikumaks kujundavaks missiooniks. Ei ole juhuslik, et rahvusvahelise tervislikule toitumisele ja füüsilise liikumisaktiivsuse tõusule suunatud projekti "Shape Up" Eesti meeskonnas on võrgustikku kuuluvad lasteaed ja koolid. Projekti innovaatilisus – muuta õpilaste eestvedamisel realselt tervislikumaks kodukool või koduümbrus, ei ole meil uudne. Nimetagem siin ainult loodud terviseradu või koolipuhveti menüü muutmise võidetud võistlusi.

Õpetajad, kes on püüdnud leida vastust küsimusele, mida on nende koolile andnud võimalus kuuluda TE-koolide võrgustikku, leidsid, et see arendab kooli, loob võimalusi teha ise ja koostöös teistega rahuldustpakkuvaid ja vajalikke tegevusi, tõstab kooli mainet ning mis kõige olulisem – edendab eesmärgistatult ja järjepidevalt nii õpilaste kui ka kooli kollektiivi tervist.



# Euroopa Koolid Tervise Eest

**Goof Buijs**

*SHE-võrgustiku direktor, WHO koolitervise edendamise koostöökeskus Holland*

## **Mida tähendab tervist edendav kool?**

Sellest, mis meie teada toimib, ning võrgustikust Schools for Health in Europe (Euroopa Koolid Tervise Eest).

## **Milline on tervist edendava kooli lähenemisviis?**

Euroopas tunnistatakse üldiselt, et igal lapsel on õigus haridusele, tervisele ja kaitsele. Kahtlemata on kooli keskne roll õppimine ja õpetamine. Koolil on laste, noorte, perekondade ja kogu oma kogukonna, sh personali tervise ja arengu edendamiseks olemas suur potentsiaal. Tervist edendava kooli lähenemisviisile rajatud strateegia aitab koolikogukondadel

- korraldada tervise- ja sotsiaalküsimusi;
- parandada õpilaste õppimist;
- tõsta kooli efektiivsust.

Hariduse, tervise, noorte hoolekande ning muid valdkondi kutsutakse üles partnerlusele ja koostööle, et arendada noorte inimeste täielikku potentsiaali. Seega tähendab tervist edendava kooli lähenemisviis aktiivset toetust kooli põhitegevusele ja mitte seda, et tervisespetsialistid näevad koolis lihtsalt mugavat viisi, kuidas jõuda suure hulga noorte inimesteni.

Muu hulgas on tervist edendava kooli põhiväärtused:

- Õpilaste osalus – õpilaste aktiivne osalemine on oluline sisemise veendumuse tekkimiseks ning seega ka eelduseks tervist edendavate tegevuste tõhususele.
- Võimestamine – tervist edendavad koolid kaasavad noori inimesi selleks, et nad arendaksid ise oma ideid tervislikuma eluviisi ja tervislikemate elamistingimuste kohta ning tegutseksid sellele vastavalt.
- Kooli tegevuspaigana – see tähendab kõigi koolikeskkonna, kooli õppekava, personali omavaheliste suhete kvaliteedi, toitlustustingimuste, huvitegevusvõimaluste, kooli ning vanemate ja kogukonna suhete aspektidega arvestamist ning paljut muudki (vt Ottawa Harta, 1986).

- Tõhus tervisepoliitika – kooli tervisepoliitikat peab arendama kohalikke olusid arvestades, et see peegeldaks kohalikke huvisid, probleeme ja prioriteete. Tervisepoliitika arendamine on pidev ja dünaamiline protsess. Selleks et poliitika oleks asjakohane ja mõtestatud, on vaja kohapealset pühendumist ning sisemist veendumust.

## **Tõendusmaterjalist tervist edendavate koolide kohta**

Rahvusvahelist kirjandust (St Leger ja Nutbeam, 1999; St Leger et al., 2007) uurides leiab tervist edendavate koolide lähenemisviisi tõhususe kohta piisavalt tõendusmaterjali. Ka Stewart-Brown (2006) on järeldanud, et kooliprogrammid, mis muutsid efektiivselt noorte tervise- või tervisega seotud käitumist, hõlmasid suure tõenäosusega tegevusi rohkem kui ühes valdkonnas. Sellel lähenemisviisil on olnud oma mõju ka õpetajate ja kooli personali tervisele ja heaolule.

Teada on, et efektiivsed lähenemisviisid sisaldavad endas kombinatsiooni tervisekasvatusest ning üldisest, tervet kooli hõlmavast lähenemisest, mis loob toetava füüsilise, sotsiaalse ning õppekeskkonna, ning kaasavad õpilasi, vanemaid, kogukondi ja organisatsioone. Ükskõik milline teema, kas siis nt tervislik toitumine või vaimse ja emotsionaalse tervise õppimine ja õpetamine, peab kokku sobima kooli- ja koolikogukonna elu suuremate initsiatiividega. Ainult siis on sellistel initsiatiividel mõju õpilaste tervisekäitumisele.

Hea tervis, hariduslikud saavutused ja kooli lõpetamine on omavahel seotud. Ka kooli nimekirjade ning paranenud tervisetulemuste vaheline suhe on hästi tõestatud. See suhe tähendab, et ühe valdkonna tõhususe parandamine annab potentsiaalset kasu ka teisele valdkonnale ning seetõttu on koolid oluline tegevuspaik nii hariduse kui ka tervishoiu jaoks.

Schools for Health in Europe ehk SHE-võrgustik tegutseb aastast 1992, mil alustati 6 riigiga. Praeguseks on liikmesriike Euroopas 43. See, mida va-

rem tunti European Network for Health Promoting Schools (Euroopa Tervist Edendavate Koolide Võrgustiku) nime all, on kolme rahvusvahelise organisatsiooni – Euroopa Nõukogu, Euroopa Komisjoni ja WHO Euroopa regionaalbüroo – initsiatiiv. Tänu nende osalusele peetakse SHE-võrgustikku nüüdseks üheks kõige arenenumaks rahvusvaheliseks tervist edendavate koolide programmiks maailmas. Igal liikmesriigil on oma riiklik koordinaator, kelle määrab ametisse hariduse ja tervishoiu eest vastutav ministeerium.

SHE-võrgustiku sekretariaat asub Hollandi Tervise Edendamise ja Haiguste Ennetamise Instituudis (Netherlands Institute for Health Promotion and Disease Prevention, NIGZ) Woerdenis, mis on WHO-ga koostööd tegev koolitervise edendamise keskus.

## **SHE-võrgustiku missioon**

Euroopas on kasvamas spetsialistide kogukond, kes on huvitatud tervist edendavate koolide arengust ja ideede elluviimisest ning on sellesse kaasatud. SHE-võrgustik pakub head ligipääsu informatsioonile, häid tavaid, kontakte ja teabevahetust. Rahvusvaheline koostöö aitab vähendada kattuvat tegevust ning pakkuda raamistikku, mis edendab ning toetab innovatsiooni. SHE-võrgustik on huvipakkuv nende jaoks, kes töötavad tervise, hariduse ja noortele suunatud hoolekande vallas või teistes asjaomastes valdkondades. Võrgustiku liikmeks võib saada iga organisatsioon või spetsialist, kes tunneb huvi koolitervise vastu.

Kodulehekülg: [www.schoolsforhealth.eu](http://www.schoolsforhealth.eu)

# Ma olen terve nagu purikas!

**Merilin Piipuu**

*Eesti Õpilasesinduste Liidu esimees*

Ühiskonnas on levinud arvamus, et tänased koolinoored ei hooli oma tervisest ning koolitervishoidu puudutav jätab neid külmaks. Kuigi koolides viiakse läbi terviseedendamise programme ja liigutakse samm-sammult ühtse koolitervishoiu poole, ei väärtusta õpilased tervislikke eluviise ja nende edendamist – enamik õpilastest ei pööra rõhku oma tervise eest hoolitsemisele.

Ka tervisenõukogud toimivad vaid vähestes koolides ja enamik õpilasi pole niisuguse kogu tegemistest kuulnudki. Osa õpilasi teab, et selline kogu on koolis loodud, kuid pole näiteks kordagi koos käinud. Siiski on ka koole, kus kohtab entusiastliku koolipsühholoogi, arsti, õde ning juhtkonda, kes koostöös õpilastega on muutnud kooliskäimise tervislikuks ja seeläbi võib nii mõnigi õpilane tuua toredaid näiteid, kuidas neil koolis arstikabinetis teed saab joomas käia.

Tihti arvatakse, et õpilased nõuavad võimatut ja ei ole kunagi millegagi rahul. Tegelikuses ei unista õpilased mitte millestki võimatust, vaid et igas koolis oleks olemas kooliarst, kooliõde ja psühholoog, kelle poole võib pöörduda sõltumata nädalapäevast (v.a nädalavahetusel) ja probleemist.

Tervisenõukogu toimimine ning õpilaste kaasamine sellesse töösse on iga õpilase unistus. Õpilastel on palju häid ideid, kuidas tervisenõukogu tööd ja tervise hoidmist koolikeskkonnas väärtustada. Meenub hea näide, kus üks õpilane kõneles, et nemad tegid tervisenõukoguga kooli vahva tervise-stendi. Mõelge, kui tore oleks, kui igas Eesti koolis oleks selline stend, millelt õpilased saaksid infot, kuhu spetsiifilisemate terviseprobleemide korral pöörduda, millist toitu on kasulik süüa jne.

Tähtis on, et tervisenõukogu tegutseks ja tervishoiutöötaja mitte ainult ei diagnoosiks õpilastel haigusi, vaid nad teeksid koostööd tervislike eluviiside propageerimisel. Tervislike toitumisharjumuste populariseerimine näiteks koolitoidu kaudu on küll raske ettevõtmine, kuid elu näitab, et tahtmist täis tervisenõukogu saab sellega hästi hakkama.

Tihti seostatakse tervisenõukogu tööd kooliarsti ja -õega. Siiski ei saa tervisetöötaja üksi muuta kooli tervislikuks. Et muuta kooliskäimine ja õpilaste eluviis tervislikuks, peavad üheskoos vaeva nägema nii õpilased kui ka kooli juhtkond koos tervisetöötajatega. Tervikliku süsteemi loomiseks tuleb püstitada väikesed eesmärgid. Arvan, et kõige olulisem eesmärk, millest saab alustada, on tekitada õpilastes tahtmine olla terve, tahtmine süüa tervislikku toitu, tahtmine käia kooliarsti juures ning osaleda tervisenõukogu töös. Ja seda mitte sellepärast, et puudumistõendit saada või vabastada end tunnitööst, vaid sellepärast, et hoolitseda oma tervise eest.

Kui õpilane hoolib oma tervisest ja tahab olla terve nagu purikas, on kindlasti ka tervisenõukogul ja tugipersonalil vähem tööd ning nad saaksid pakkuda näiteks meditsiini valikkursust või anda esmaabikoolitust, mis nii mõneski õpilases suurt huvi äratab.

Tervisenõukogu annab õpilastele võimaluse olla kaasatud koolikeskkonna parandamise ja sellega seonduvatesse otsustusprotsessidesse. Õpilaste, õpetajate ja koolipersonali suhted paranevad ja üheskoos saab koolipere luua endale sobiva õpikeskkonna.

## **Eesti Õpilasesinduste Liidu XVII üldkogu pöördumine Sotsiaalministeeriumile ning Haridus- ja Teadusministeeriumile**

Üldkoosolekul osalejad leidsid ühiselt aru pidades, et tänases koolitervishoius esineb kolm suuremat probleemi, millest lähtuvalt tehakse järgnevad ettepanekud olukorra parandamiseks.

### **1. Paljude koolide tervishoiutöötajad üle Eesti ei tunne huvi kooli õpikeskkonna vastu.**

- Leiame, et lisaks koolijuhtkonnale vastutavad kooli tervishoiutöötajad kooli tervisliku õpikeskkonna tagamise eest. Tervishoiutöötajate



ülesanded ja kohustused tuleb riiklikult selgemini määratleda.

- Koolis töötavaid tervishoiutöötajaid tuleb tihedamalt kontrollida. Peame eelkõige silmas nende igapäevast tegevust.

- Tervishoiutöötajatelt ootame aktiivsemat suhtlemist õpilastega, et olla paremini informeeritud reaalsest probleemidest.

- Tervishoiutöötaja peab seisma hea selle eest, et õpilastel oleks võimalik koolis süüa tervislikku toitu.

- Parim viis propageerida tervislikke eluviise õpilaste hulgas on isiklik eeskuju.

## **2. Eesti koolides puudub selge ühine arusaam tervishoiutöötajate õiguste ning kohustuste kohta. Seda olukorda aitab parandada laialdase info levitamine järgmiselt:**

- kõiki osapooli hõlmava konverentsi korraldamine probleemi näitamiseks ja lahenduste otsimiseks;

- kõigi osapoolte õiguste ja kohustustega info-kandjate levitamine;

- korraldada küsitlus kõigi osapoolte kohustuste teadlikkusest;

- loengud osapoolte informeerimiseks teiste osapoolte kohustustest;

- igas koolis peab olema võimalus neid õigusi ja kohustusi lugeda internetist (kindlasti peavad need olema üleval kooli koduleheküljel) ja kooli stenidelt.

## **3. Paljudes koolides rikuvad tervishoiutöötajad patsiendi–arsti konfidentsiaalsuse printsiipi, lisaks kahtlevad õpilased kooli tervishoiutöötaja üldistes pädevustes.**

- Tuleb suurendada riigi pakutavate koolituste hulka kooli tervishoiutöötajatele.

- Koolidel ja koolipidajatel tuleb nõuda töötajatelt korrektset tööülesannete täitmist.

- Tervishoiu töötaja peab suutma luua õpilastega usalduslikkusel põhineva kontakti.

- Kooliarsti kabinet peab olema nüüdisaegselt ning nõuetekohaselt sisustatud. Vajadusel tuleb uuendada ka arstikabineti töövahendeid. Kabinet võiks nii õpilases kui ka arstis tekitada positiivse tunde.

- Tervishoiuameti kontrollid koolides tuleb muuta regulaarseks.

- Kooli tervishoiutöötajatel peab olema oma töö kohta aruandluse esitamise kohustus (eelkõige koolile).

# Puhja Gümnaasium – tervist edendav kool

**Kärt Pütsepp**, Puhja Gümnaasiumi tervisenõukogu liige

**Ülle Närska**, Puhja Gümnaasiumi tervisenõukogu esimees

Puhja Gümnaasium kuulub alates 1996. aastast WHO (Maailma Terviseorganisatsiooni) tervist edendavate pilootkoolide hulka.

Koolitervise eesmärk meie koolis on võimaldada õpilastel omandada tervist edendav eluviis ning oskused saavutada kehaline, vaimne ja sotsiaalne heaolu ning toetada õpilaste arengut koostöös lastevanemate, koolipersonali ja koolitervise meeskonnaga.

Aastatel 1998–2001 korraldatud tervise-edenduslikest projektidest on saanud alguse paljud tervist edendavad tegevused ja programmid:

- 1) Seksuaalhariduslik programm 6. ja 9. klassi tüdrukutele;
- 2) üleriigiline hambahooldusprogramm 2. klassile;
- 3) alkoholi- ja narkoennetustöö (koostöös Mare Liigeri, Tartu nõustamiskeskuse ja Lõuna politseiprefektuuri töötajatega);
- 4) laste ellujäämisõpetus – programm "Otsi Otti" lasteaia ja algklasside õpilastele;
- 5) Kavilda matkaraja õppepunktid ja koostöö teiste tervist edendavate koolidega Tartu maakonnas;
- 6) aeroobikafestival koolis;
- 7) terviselaagrid;
- 8) tervisepäeva ja tervisenädala tähistamine, viktoriin;
- 9) lastekaitsepäevale pühendatud koolidevaheline vigastuste ennetamise ja esmaabi andmise võistlus "EsmaabiKapp".

Kooli terviseedenduslik töö saab olla edukas vaid siis, kui on loodud tervisenõukogu, kes seab kindlad sihid ja eesmärgid. Kooli tervisenõukogu ees-

märk on korraldada ja suunata sihipäraselt laste tervislikuks arenguks ja kasvuks vajalikke tegevusi, et parandada õpilaste tervist ja üldist elukvaliteeti.

15.01.2007 loodi Puhja Gümnaasiumi tervisenõukogu koosseisus:

inimeseõpetuse õpetaja, huvijuht, kooli psühholoog, kooli tervishoiutöötaja, direktori asetäitja koolikorralduslikus töös, kehalise kasvatuse õpetaja ning õpilasesindajad (2).

Tegevuskavas olevad tähtsamad tegevused:

- 1) Laste väärkohtlemise ennetusprogramm "CAP" 4.–8. klassi õpilastele, nende vanematele ja koolipersonalile.
- 2) Kooli III veerandi projektipäeva "Tegutsedes terveks" ja aprilli südamenädala ürituste korraldamine (nt õpe "Eksinud laps metsas" algklassidele, seksuaaltervise loengud 5.–9. klassi tüdrukutele, tervisliku toitumise loengud gümnaasiumile, ohutusõppe teemalised õppekäigud Puhja tugikomandosse, õpetajate tervisekontroll, tervisliku toitumise loengud ja salatite degusteerimine).
- 3) Algklasside õpilaste tervise kordusuuringu läbiviimise alustamine.
- 4) Kooli tervisetoa sisustamine ja tervishoiutöötaja vastuvõtt koolis.

Puhja Gümnaasiumi klassid osalevad Tervise Arengu Instituudi korraldatud võistlusel "Suitsuprii klass" juba neljandat aastat. 2005/06. õppeaastal osales võistlusel neli Puhja Gümnaasiumi klassi (5., 6.b, 7.a ja 10. r,s). Loosiõnn naeratas 10. klassile, kes võitis Tartu Maavalitsuse preemia 2000 krooni. Maakonnast osales võistlusel 23 klassi. 2006/07. õppeaastal osalesid võistlusel 7.a ja 8.a klass ning 2007/08. õppeaastal 4., 7.a ja 8.a klass.

# Rahvusvaheline kooliõpilaste tervisekäitumise uuring 2005/2006 õppeaasta

**Katrin Aasvee**

vanemteadur, Tervise Arengu Instituut

Kooliõpilaste Tervisekäitumise Uuring (Health Behaviour in School-aged Children; HBSC study,) on Ülemaailmse Terviseorganisatsiooni toetusel igal neljandal aastal läbiviidav rahvusvaheline uuring, mille eesmärgiks on saada perioodilist informatsiooni noorukite tervisekäitumise, tervisliku seisundi ja heaolu kohta. Uuringu rahvusvaheline koordinatsioonikeskus asub Šotimaal, Edinburghi Ülikooli juures, millega on tihedalt seotud HBSC rahvusvaheline andmepank Bergeni Ülikooli juures, Norras. Esimene selline uuring toimus 1983/1984 õppeaastal (osales 5 maad), viimane, järjekorras seitsmes, viidi läbi 2005/2006 õppeaastal (osales 41 maad). Eesti liitus uuringuga 1993/1994 õppeaastal ja on seni läbi viinud neli uuringut. Kõikides osalevates riikides kasutatakse läbi aastate ühesuguseid tuumikküsimusi, mis annab võimaluse võrrelda õpilaste tervist ja tervisekäitumist erinevates maades ja jälgida nende trende. Uuringu sihtgrupiks on üldhariduskoolide 5., 7. ja 9. klasside õpilased. Eestis vastasid rahvusvaheliselt kooskõlastatud küsimustikule 2006. aasta veebruaris ja märtsis õpilased üle riigi juhuslikult valitud 85 koolist, 249 klassist. Analüüsimiseks on meil olemas 4484 õpilase andmed, neist 2263 on poeg- ja 2221 tütarlapsed.

Anonüümne küsitlus toimus klassiruumis ühe koolitunni vältel ja viidi läbi väljastpoolt kooli tulnud küsitlejate poolt. Koguti demograafilised ja sotsiaalmajanduslikud andmed, tervise- ja riskikäitumise näitajad, teavet õpilase hinnangu kohta oma tervislikule seisundile, eluga rahulolule, suhetele perekonnas ja sõpruskonnas ning positsioonile koolis. Iga valdkonna hindamiseks on kasutusel rida indikaatoreid. Antud uuringus mõeldakse terviseindikaatorite all õpilaste tervisekäitumist, tervislikku seisundit ja sotsiaalset tausta kirjeldavaid mõõdetavaid (kvaliteedi, kvantiteedi või ajalise kestuse alusel) iseloomustajaid.

Tulemuste analüüsimisel on oluline arvesse võtta õpilase sotsiaalmajandusliku tausta iseloomustavad andmed, sest need mõjutavad oluliselt nii tervist kui tervisekäitumist. Viimase kahe HBSC uuringu vahelisel perioodil toimus Eestis suur majanduskasv, mis peegeldub ka uuringu tulemustes. Majandusliku olukorraga seonduvad tervisekäitumise indikaatorid on näiteks puuviljade tarbimine ja kehaline aktiivsus. Mõlemad näitajad on 2006. aastaks hüppeliselt suurenenud, võrreldes 2001/2002 õppeaastal toimunud uuringuga. Negatiivse muutusena peab välja tooma mitmekordistunud arvutikasutuse nii kogu maailmas kui ka Eestis. Kui 2001/2002 aastal oli arvuti kasutamine poeglaste hulgas vähemalt kaks korda suurem kui tütarlaste hulgas, on nüüdseks see sooline erinevus kadunud. See valdkond vajab tulevikus tõsist analüüsi terviseriskide osas. Kahjuks puuduvad positiivseid tendentsid ka suitsetamise ja alkoholitarbimise harjumustes.

2006.a. kooliõpilaste tervisekäitumise uuringus saadud andmete alusel on koostatud standardtabelite kogumik, mis ilmus hiljuti Tervise Arengu Instituudi veebileheküljel: <http://www.tai.ee>. Tabelitest saab informatsiooni tervise- ja tervisekäitumise indikaatorite levimusest olenevalt õpilaste vanusest ja soost, aga samuti tervise ja terviseriskide kujunemise põhjustest.

# Tervist edendava lasteaia põhimõtete rakendumisest Eestima koolieelsetes lasteasutustes

**Liana Varava,**

*Tervise Arengu Instituut, peaspetsialist*

Tervist Edendavate Lasteaedade (TEL) liikumine sai Eestis alguse 2000. aastal programmi "Laste ja noorukite riiklik terviseprogramm aastani 2005" raames. 2008. aastaks on TEL-võrgustikuga ühinenud 602 koolieelsest lasteasutusest 112.

Tervist edendava lasteaia eesmärk on luua lastele võimalused ja tingimused optimaalseks vaimseks, füüsiliseks ja sotsiaalseks arenguks. Eesmärgi saavutamiseks lähtuvad tervist edendava lasteaia mudelit rakendavad asutused põhimõtetest, mis on suunatud partnerluse edendamisele, laste ja personali heaolule soodsate tingimuste loomisele ning tervisliku eluviisi kujundamisele.

Selgitamaks ja hindamaks, millised on koolieelsetes lasteasutustes laste tervisliku arengu toetamiseks rakendatavad tervisedenduslikud tegevused ning asutuste psühhosotsiaalse ja füüsilise keskkonna olukord, viis Tervise Arengu Instituut läbi uurimuse "Tervisega seotud eeldused ja tingimused koolieelsetes lasteasutustes" (L.Lõhmus, L.Varava, 2006). Ankeet koosnes 83 küsimusest, mis esitati üheksas erinevaid valdkondi käsitlevas blokis. Ankeetküsitlus viidi läbi posti teel. Uurimuse ankeedile vastas 69 TEL-võrgustikku kuuluvat lasteaeda ehk 94,5 % algselt valimis olnud TEL-idest ning 64 võrgustikuga mitteliitunud lasteaeda ehk 78,0 % algsest valimist. Valimi moodustasid 133 asutust ehk 21,8 % üldkogumist (609 asutust). Andmeid analüüsiti statistilise andmetöötluse paketi SPSS 10.1 abil.

## Uurimuse kokkuvõte

### Juhtimine, meeskonnatöö ja koostöö erinevate huvigruppidega

1) Väga valdaval enamusel TEL-idest (94,2 %) on moodustatud tervisemeeskonnad, mis aitavad tegeleda süsteemsemalt ja põhjalikumalt oluliste asutuse tervise arengut mõjutavate küsimustega. On igati positiivne, et kümnendikus võrgustikuga mitte liitunud lasteaias on samuti loodud tervisemeeskond. Ligi  $\frac{3}{4}$  TEL-ides on koostatud tervisedenduse arengukavad/strateegiad/tegevuskavad, mis loovad võimaluse tõenduspõhiseks tervisetöö korraldamiseks ning on

aluseks asutuste tervise arengu suunamisel. Eraldi on tegevuskavades vigastuste ennetamiseks ja turvalisuse edendamiseks planeerinud meetmeid 81 % TEL-idest ja 50 % mitte-TEL-idest. 2/3 TEL-ides ja ainult  $\frac{1}{4}$  mitte-TEL-ides on läbi viidud riskianalüüs.

2) Tervise arengule suunatud koostöö teatud huvigruppidega on TEL-ides tihe ja süsteemne. Kõige enam on tervisealast koostööd tehtud hoolekoguga – 91 % TEL-idest ja 69 % mitte-TEL-idest on kaasanud terviseprobleemide lahendamisse hoolekogu. Enamik TEL-idest ja veidi rohkem kui pooled mitte-TEL-idest on kolme küsitlusele eelnenud aasta jooksul jaganud oma kogemusi tervisedenduslikest tegevustest ning tulemustest teiste lasteaedadega oma maakonnas. TEL-ide seas on viiendiku võrra rohkem neid, kes on jaganud kogemusi kohaliku omavalitsusega ja teinud enam koostööd maavalitsustega.

3) Koostöö mittetulundusühingute, seltside ja liitudega on tagasihoidlik. Vähe on jagatud oma kogemusi tervise ja tervisedenduse valdkonnast mittetulundusühingute (TEL-id 14,5 % ja mitte-TEL-id 4,7 %) ning seltside ja liitudega (TEL-id 8,7 % ja mitte-TEL-id 1,6 %).

4) Asutused kasutavad kogemuste vahetamiseks ja tervisealaste tegevuste/tulemuste tutvustamiseks väga erinevaid koostöövorme. TEL-ide puhul on kasutatud kõige sagedamini koolitusi (73 %), tervisepäevi (67 %), nõupidamisi (66 %), ümarlauad (61 %), projekte (57 %), konverentse (29,0 %) ning artikleid ajalehes (50,7 %).

5) Suhtlemiseks ja info vahetamiseks lastevanematega korraldatakse kõige sagedamini ühisüritusi, koosolekuid ning jagatakse voldikuid. Harvem toimuvad ümarlauad, teabepäevad ja koolitused. Laste arengu ja tervisega seotud küsimusi ning probleeme arutavad lapsevanematega kõige sagedamini rühmaõpetajad ja juhatajad, vähem tervishoiutöötajad, logopeedid, eripedagoogid või liikumisõpetajad. Väga paljudes mitte-TEL-ides sellised spetsialistid puuduvad. Valdavalt (v.a rühmaõpetajate puhul) on laste tervise ja arengu küsimustes arutelud toimunud vastavalt probleemi tekkimisele.

6) Küsitlusele eelnenud viie aasta jooksul on võrgustikku kuuluvad asutused aktiivselt algatanud ise projekte ja osalenud maakonna/linna tervisedenduslikes Haigekassa rahastatud projektides.

7) Küsitlusele eelnenud kolme aasta jooksul on 2/3 TEL-ide tervisedenduslikest tegevustest kirjutatud kohalikus ajalehes.

8) Personali tervise edendamiseks ja haiguste ennetamiseks on TEL-ides levinud aktiivne liikumine ja sportimine, ühisüritused ning koolitused. Umbes kümnendik TEL-idest tõi välja, et nende personal ei suitseta ega tarbi alkoholi, võrgustikuga mitmeliitunud lasteaedades ei nimetanud seda ükski asutus. TEL-ide töötajaskond on rohkem saanud tervise ja tervisedenduse koolitust (91 % TEL-idest ja 69 % mitte-TEL-idest).

## **Tervisliku õpi- ja kasvukeskkonna loomine ning (tervise)teenuste pakkumine**

9) Lasteaedades valitseb väga hea psühhosotsiaalne õhkkond. Kõik lasteaiaid leidsid, et personali suhted on kas alati või enamasti sõbralikud ja meeldivad. Kõige paremad on laste ja personali vahelised suhted. Veidi madalamad on hinnangud suhetele lastevanematega.

10) Väga paljudes asutustes on füüsiline keskkond muutunud viimase kolme aasta jooksul tervislikumaks ja turvalisemaks. Vaatamata positiivsetele muutustele, on endiselt kõige enam probleeme keskkonna parameetritega, mis on seotud vigastuste ja turvalisusega.

11) Erivajadustega laste arengu toetamiseks on TEL-ide hulgas veerandi jagu rohkem asutusi, kus on loodud toimiv tugisüsteem. Võrgustikuga liitunud lasteasutustes toetab laste arengut ja tervist lähtuvalt erivajadusest sagedamini tervishoiutöötaja ja liikumisõpetaja olemasolu, samuti on TEL-ides erivajadustega lastele enam võimalusi käia ujumas. Rohkem tuleks kõikides asutustes tähelepanu pöörata lastevanemate nõustamisele, võrgustikutöö arendamisele spetsialistide vahel vallas/linnas/maakonnas ning teenuste kättesaadavuse parandamisele (logopeed, eripedagoog, tervishoiutöötaja, psühholoog) asutustes/paikonnas.

12) TEL-ides on loodud paremad eeldused ja tingimused, mis on seotud tervisliku toidu ja toitlustamisega – 20 % on rohkem asutusi, kus 1–3-aastaste laste toidust saadav energia katab vajaliku ööpäevase toiduenergia vajaduse, pakutud toitu on hinnatud tervislikuks (sh tasakaalustatuks, mitmekesiseks ja laste eale vastavaks) ning on koostatud toidu tehnoloogiline juhend.

## **Tervisliku eluviisi kujundamine ning arengu toetamine õppe- ja kasvatusprotsessi kaudu**

13) Terviseõpetuse- ja kasvatus läbiviimine on TEL-ides süsteemne, mitmekesine ning toimub sageli õpetaja ja tervishoiutöötaja koostöös. 94 % TEL-idest ja 67 % mitte-TEL-idest omab tegevuskava, mis sisaldab terviseõpetuse ja -kasvatuse eesmärgi. Paljud asutused korraldavad tervisepäevi ja -nädalaid (näitajad on 84 % ja 56 %) ning personal leiab, et nad on eeskujuks lastele ja lastevanematele tervise säilitamisel ja edendamisel (näitajad on 90 % ja 75 %).

14) Võimalused liikumiseks ja laste kehalise aktiivsuse edendamiseks on TEL-ides mitmekesisemad kui mitte-TEL-ides. TEL-ide hulgas on veerandi jagu rohkem asutusi, kus treenitakse erinevatel aladel ja ujutakse. 28 % TEL-ides ja 6 % mitte-TEL-ides toimub kehalise aktiivsuse edendamine nii liikumistegevuse, ujumise kui ka treeningtundide kaudu. Liikumisõpetaja töötab 83 % TEL-ides ja 66 % mitte-TEL-ides. Võrgustikuga liitunud lasteaedades seas on 15 % rohkem asutusi, kus kehalise tegevuse läbiviimiseks on eraldi spordiväljak ja 21 % enam lasteaedu, kus liikumistegevus toimub valla/linna spordirajatistes. TEL-ides käivatel lastel on rohkem võimalusi ujumiseks kas oma lasteaia, kooli või valla basseinis.

Paljud koolieelsed asutused panustavad tervise arengusse tervist edendava lasteaia põhimõtete rakendamise kaudu. Samas võib öelda, et mitmete näitajate alusel on TEL-ides loodud paremad eeldused ja tingimused laste ning personali tervise hoidmiseks ja edendamiseks. Selleks, et toetada laste ja personali tervist laiahaardeliselt, on vajalik luua kõikides koolieelsetes lasteasutustes tervist toetavad eeldused ja tingimused.

Uurimuse raportiga on võimalik tutvuda internetiaadressil [www.tai.ee](http://www.tai.ee) arendustegevus laste tervise areng koolieelsetes lasteasutustes uurimused ja analüüsid.



# Tervist Edendavad Lasteaiad Viljandimaal - kuhu teel?

**Elo Paap**

*Viljandi Maavalitsuse tervisedenduse spetsialist*

## **Viljandimaa TEL-võrgustiku ajalugu**

Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustiku (TEL-võrgustiku) loomisajaks Viljandimaal võib pidada 2001. aasta kevadet. Esmaseks sammuks oli kutse TEL-võrgustikku tutvustavale ühisseminarile, millele reageerisid Viljandimaa üheksa lasteaeda, kellest liitus TEL-võrgustikuga seitse.

Aastal 2002 korraldasid vastsed võrgustiku liikmed teistele Viljandimaa lasteaedadele TEL-teabepäeva, mille vastu oli suur huvi. Koolitusele registreerus taas üheksa lasteaeda, kellest liitujaid oli hiljem kolm. 2003. aastal alustati juba kümneliikmelisena. 2004. aasta sügiseks oli uudistajaid neli, kellesse "süstiti" võrgustiku "pisik" TEL-suvekoolis.

Ühistegevus ja hea koostöö teiste TEL-võrgustikega annab võimaluse vahetada pidevalt informatsiooni ning näha maailma ka läbi teiste inimeste silmade. Ootame kõiki Viljandimaa lasteaedasid tervisedenduse maailma avastama!

Viljandimaal on 3429 lasteaiaaalist last, kellest 1955 on lasteaia teenusel ja neist omakorda 1274 (65 %) käivad TEL-võrgustikuga liitunud lasteaedades. 38-st Viljandimaa lasteaiast on TEL-võrgustikuga liitunud 14 (36 %).

TEL-võrgustikuga on Viljandimaal liitunud järgmised lasteaiad:

Kõidama Lasteaed Traksik, Viljandi Lasteaed Mängupesa, Paistu Lasteaed Põnnipesa, Viiratsi Lasteaed

Rüblük, Viljandi Lasteaed Mesimumm, Viljandi Lasteaed Männimäe, Viljandi Lasteaed Midrimaa, Abja Lasteaed, Karksi-Nuia Lasteaed, Viljandi Lasteaed Kröll, Viljandi Lasteaed Karlsson, Vambola Lasteaed, Päre Lasteaed ja Kärstna lasteaed.

(NB! Arvutused on tehtud seisuga 01.01.2007)

## **Viljandimaa TEL-visioon**

Viljandimaa TEL-võrgustiku asutuses teenusel olev laps on õnnelik, terve ja sotsiaalselt hästi toimetulev.

Viljandimaa TEL-missioon

Viljandimaa alushariduse teenusel olevate laste heaolu nimel tagab Viljandimaa TEL-võrgustik maakonna võrgustikuga liitunud lasteaedadele tervisedendust puudutava kvaliteetse info leviku ning korraldab täiendkoolitusi, ühisüritusi ja võrgustiku arenguks vajalikke koostööalgatusi.

Strateegilised eesmärgid

- Aastaks 2012 käib Viljandimaa TEL-võrgustikuga liitunud lasteaedades 85 % maakonnas lasteaiateenust saavatest lastest.

- Viljandimaa lasteaedade personal on saja protsendiliselt teavitatud TEL-võrgustiku olemusest ning TEL-võrgustikuga liitunud lasteaedade personali terviseteadlikkus on tõusnud 2006. aastaga võrreldes 10 %.

- TEL-teenusel olevate laste vanemad on informeeritud TEL-võrgustiku olemusest, eesmärkidest ja oodatavatest tulemustest.

# Terve Sipsik liigub südamega

**Carmen Soo**

Tallinna lasteaia Sipsik juhataja

Inimese teadlikule tervisekäitumisele pannakse alus lapsepõlves.

2005. aasta sügisel otsustas meie lasteaed liituda Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustikuga.

Eesmärgiks sai paremate tingimustega keskkonna loomine, mis toetaks laste kasvamist tervislikus sotsiaalses ja füüsilises keskkonnas. Tervist edendavate lasteaedade missiooniks on liita koolieelses eas olevate lastega tegelevate või nende heaolu eest vastutavate täiskasvanute huvid ja eesmärgid lapse arengut ja tervist positiivselt mõjustavates tegevustes ning nende tegevuste kaudu tagada lastele parem vaimne, füüsiline ja sotsiaalne tervis.

Tervise edendamine lasteaias hõlmab erinevaid valdkondi ja tegevusi, mille kaudu mõjutame nii laste kui ka täiskasvanute tervist positiivses suunas. Tervist Edendavate Lasteaedade liikumine ei tähenda ainult ühekordseid projekte, vaid eluviisi, mis hõlmab endas turvalist õpi- ja kasvukeskkonda, liikumistegevusi, tervislikku toitumist, meeskonnatööd, koolitusi, õues õppimist ja vaba aega, tervisekasvatust, koostööd lastevanematega, teiste lasteaedadega, kooliga ning kohaliku omavalitsusega. Tervisedendus on igapäevane pidev töö, mida ilmestavad meeldejäädavad ühisüritused.

Sipsiku lasteaia õppe- ja kasvatustegevuse peaesmärgiks on toetada laste igakülgset terviklikku arengut keskkonnas, mis soodustab laste kasvamist terveteks, elujaatavateks, loovateks ja otsustusvõimelisteks inimesteks. Terviseteema on meie lasteaias kesksel kohal.

Tervise edendamisega tegeleme süsteemselt, kõik lasteaias toimuv on omavahel integreeritud, kaasatud on erinevad huvigrupid. Oleme välja töötanud tervise edendamise strateegia ja püstitanud

vastavad eesmärgid. Tervisetööd juhivad tervise-meeskond.

Tervisekasvatust käsitleme erinevates õppetöö vormides, arvestades laste ealisi iseärasusi, eelistades mängulist ja aktiivset tegevust.

Lasteaia ürituste kavas on kindel koht vabariiklikel ja rahvusvahelistel tähtpäevadel. Traditsioonilisteks üritusteks on kujunenud südamenädal, leivanädal, piimanädal, aktiivse liikumise päev, lastekaitsepäev, puu- ja juurviljapäev, sügisene õunajooks ning palju muud põnevat. Kaks korda aastas toimuvatel perepäevadel on kaasatud kõik lapsed, vanemad ja lasteaia töötajad. Algatame tervisedenduse projekte ja võtame neist aktiivselt osa, haarates kaasa ka teisi lasteaedu.

2006. aasta sügisel algatasime projekti "Sipsik liigub", kuhu koondasime kõik aktiivse liikumisega seotud tegevused.

Tervisedenduslikke üritusi korraldame nii lastele, nende vanematele kui ka personalile. Töötajatele on sisse seatud kollektiivne liikumiskalender. Toimuvad ühised väljasõidud, matkad ja koolitused, milles innukalt osaletakse.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et kõike, mida teeme, teeme südamega ja südame pärast.

Sipsiku silmad säravad, süda hõiskab rõõmust ja suul on helisev naeratus!

Sellisenäeme meie oma lasteaia lapsi ja täiskasvanuid.

# Rahvastiku tervise arengukava 2008–2015 – suunanäitaja tulevikku

**Ülla-Karin Nurm**

*rahvatervise osakonna juhataja, Sotsiaalministeerium*

Eesti on edukas riik, mille lähiajalugu ja tänapäeva ilmestab tempokas areng majanduses ja ühiskonnaelus, välispoliitilised õnnestumised ning mitme eestlase säravad saavutused teaduse, majanduse ja kultuuri vallas. Majanduse arenguga on kaasas käinud ka rahvastiku tervise pidev paranemine pärast 1994. aastat. Sellegipoolest on Eestil veel pikk tee käia, et jõuda tervisenäitajatelt ja elukvaliteedilt järele Lääne-Euroopa riikidele.

Rahvastiku tervise arengukava 2008–2015 on suunanäitaja meie ühiskonna liikumisele parema tervise ja elukeskkonna poole. Oluliseks lähtekohtaks arengukava koostamisel on arusaam, et tervist mõjutavad väga erinevad ühiskondlikud ja keskkonnategurid ning tervise parandamiseks on vaja panustada peaaegu igas valdkonnas ning igal ühiskondlikul tasandil. Arengukava lähtub meile kõigile olulistest väärtustest: inimõiguste tagamine, võrdsed võimalused ja õiglus, sotsiaalne kaasatus ning ühine vastutus tervise eest. Teemaatilised valdkonnad käsitlevad läbivalt inimese elutsükli ning selle tervisemõjureid, moodustades seeläbi ühtse terviku.

Arengukava üldeesmärk on eeldatava eluea ja eelkõige tervena elatud eluea pikenemine. Sihiks on tervena elatud eluea pikenemine aastaks 2015 meestel keskmiselt 60 ja naistel 65 eluaastani ning keskmine eeldatav eluiga tõuseb meestel 75 ja naistel 84 eluaastani. Selle saavutamiseks kasutatavad strateegilised eesmärgid on sõnastatud sotsiaalse sidususe ja võrdsete võimaluste, laste tervisliku ja turvalise arengu, tervist toetava keskkonna, tervislike eluviiside ning tervishoiusüsteemi arengu valdkondade jaoks.

Ühiskonna sotsiaalse sidususe ja võrdsete võimaluste esiletõstmine teadvustab seni väheväärtustatud valdkonna rolli tervisemõjurite hulgas ning vajaduse vältida tõrjutust ja ületada sotsiaalseid lõhesid. Haavatavate ühiskonnagruppide toimetuleku tagamiseks suunatud meetmete seas pööratakse erilist tähelepanu kogukondade võimekusele oma elujärge, sh tervist parandada.

Tervisliku ja turvalise arengu tagamine lastele ja noortele on homse ning ülehommse ühiskonna toimetuleku ja heaolu eelduseks, seepärast pühendatakse arengukavas eraldi tähelepanu laste ja

noorte tervisele. Kuna elutsükli põhimõttest lähtuvad sekkumised tagavad parema tulemuse, algab tähelepanu laste tervisele juba tulevaste vanemate reproduktiivkäitumisele suunatud meetmetest. Lapse- ja noorukiea terviseprobleemidest on suurimat tähelepanu pälvinud vigastuste ennetamine ja vaimse tervise küsimused.

Tervislik elu-, töö- ja õpikeskkond on alus, kus saame täiel määral kasutada oma võimalusi nii üksikisikute kui ka ühiskonnana. Arengukava toob välja meetmed, mille abil vähendada keskkonnast tingitud riske tervisele.

Kui kolme eelneva valdkonna sisuks oli eelduste ning võimaluste loomine tervise arenguks, siis tervislike eluviiside puhul on peamiseks küsimuseks kas ja kuidas me neid võimalusi kasutame. Vähene kehaline aktiivsus, ebatervislik toitumine, alkoholi ja tubaka kuritarvitamine, illegaalsete narkootikumide levik ning riskiv käitumine põhjustavad kõige enam tervisekadu ning nende nähtuste tõrjumine on rahvastiku tervise üks võtmeküsimusi.

Kõik tervist halvendavad tegurid ei ole kahjuks ära hoitavad võimaluste loomise ja isiklike valikute abil. Tõhusa ja ligipäätava tervishoiusüsteemi olemasolu ja jätkuv kohandamine muutuvate haiguste, võimaluste ja patsientide soovidega on seega oluliseks osaks ühtsest rahvastiku tervise tagamise arengukavast.

Arengukava väljatöötamisprotsessis on osalenud töörühmade ning avalike arutelude kaudu suur hulk inimesi rahvusvahelistest organisatsioonidest, ministeeriumidest, maavalitsustest, kohalikest omavalitsustest, mittetulundusühingutest, erasektorist ning erinevatest sidus-, siht- ja huvirühmadest. Kõigi nende inimeste panus on olnud väga tänuväärne ning määrava tähtsusega nii uute väljakutsete selgitamisel kui ka nendele lahendus- teede leidmisel. Tulenevalt pidevatest muutustest rahvastiku tervises on ka selle edendamiseks mõeldud arengukava pidevalt arenev dokument ning meie kõigi jätkuv panus uute visioonide loomiseks ja elluviimiseks on Eesti arengu tagamiseks oluline.

# Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustikku kuuluvad lasteaiad/lasteaed-alkkoolid

(Seisuga 17. märts 2008 kuulub TEL võrgustikku 112 õppeasutust)

## LÄÄNE-VIRUMAA

1. Rakvere Lasteaed Triin
2. Haljala Lasteaed
3. Tapa Lasteaed Pisipönn
4. Rakvere Lasteaed Kungla
5. Kunda Lasteaed Kelluke
6. Tamsalu Lasteaed
7. Sääse Lasteaed
8. Vinni Lasteaed Tõruke
9. Rakke Lasteaed Leevike

## PÕLVAMAA

1. Röpina Lasteaed Vikerkaar
2. Põlva Lasteaed Lepatriinu
3. Mammaste Lasteaed-Algkool
4. Põlva Lasteaed Mesimumm
5. Värska Lasteaed
6. Orava Lasteaed
7. Veriora Lasteaed

## LÄÄNEMAA

1. Haapsalu Lasteaed Päikesejänku
2. Taebala Lasteaed
3. Haapsalu Lasteaed Pääsupesa
4. Risti Lasteaed

## VÖRUMAA

1. Võru Lasteaed Päkapikk
2. Võru Lasteaed Okasroosike
3. Lusti Lasteaed
4. Võru Lasteaed Sõleke
5. Sõmerpalu Lasteaed Lepatriinu
6. Võru Lasteaed Punamütsike
7. Rõuge Lasteaed

## VILJANDIMAA

1. Viljandi Linna Lasteaed Mesimumm
2. Viljandi Lasteaed Midrimaa
3. Viljandi Männimäe Lasteaed
4. Viljandi Lasteaed Mängupesa
5. Kõidama Lasteaed Traksik
6. Paistu Lasteaed Põnnipesa
7. Viiratsi Lasteaed Rüblik
8. Abja Lasteaed
9. Karksi-Nuia Lasteaed
10. Viljandi Lasteaed Kröll
11. Viljandi Lasteaed Karlsson
12. Päre Lasteaed
13. Vambola Lasteaed-Algkool
14. Kärstna Lasteaed

## VALGAMAA

1. Hummuli Valla Lasteaed Sipsik

## RAPLAMAA

1. Kehtna Lasteaed Siller
2. Rapla Lasteaed Naksitrallid
3. Rapla Lasteaed Kelluke
4. Rapla Lasteaed Päkapikk
5. Rapla Lasteaed Pääsupesa

## JÕGEVAMAA

1. Jõgeva Lasteaed Rohutirts
2. Jõgeva Lasteaed Karikakar
3. Puurmani Lasteaed
4. Kuremaa Lasteaed
5. Kurista Lasteaed Karukell
6. Põltsamaa Lasteaed – Algkool Tõruke
7. Torma Lasteaed Linnutaja
8. Põltsamaa Lasteaed MARI
9. Adavere Lasteaed Naksitrallid

## PÄRNU LINN

1. Pärnu Lasteaed Päikesejänku
2. Pärnu Lasteaed Mai
3. Pärnu Liblika Tänavaga Lasteaed

## TALLINN

1. Tallinna Lasteaed Vikerkaar
2. Tallinna Männi Lasteaed
3. Tallinna Lepatriinu Lasteaed
4. Tallinna Lasteaed Pallipönn
5. Tallinna Kadaka Lasteaed
6. Tallinna Meelespea Lasteaed
7. Tallinna Lasteaed Kikas
8. Tallinna Lasteaed Pääsusilm
9. Tallinna Lasteaed Sinilind
10. Tallinna Lasteaed Sipsik
11. Tallinna Laagna Lasteaed-Põhikool
12. Tallinna Mesimummu Lasteaed
13. Tallinna Lindakivi Lasteaed
14. Tallinna 26. Lasteaed
15. Tallinna Lasteaed Õunake
16. Tallinna Lasteaed Delfin
17. Tallinna Kannikese Lasteaed
18. Pirita Lasteaed
19. Tallinna Luha Lasteaed
20. Tallinna Rõõmupesa Lasteaed
21. Tallinna Virmalise Lasteaed
22. Tallinna Vormsi Lasteaed
23. Lastesõim Planeedi Mudila
24. Tallinna Päikesejänku Lasteaed

## JÄRVAMAA

1. Koigi Lasteaed Kalevipoeg
2. Türi Kesklinna Lasteaed

## HARJUMAA

1. Loo Lasteaed Pääsupesa
2. Keila Lasteaed Miki
3. OÜ Haabneeme Lasteaed Päikeseratas
4. Kose Lasteaed
5. Viimsi Lasteaed Piilupesa
6. Pargi Lasteaed
7. Leppneeme Lasteaed
8. Püüsi Lasteaed
9. Keila Lasteaed Vikerkaar
10. Randvere Lasteaed

## TARTU LINN

1. Tartu Lasteaed Meelespea
2. Tartu Lasteaed Sass
3. Tartu Lasteaed Kröll
4. Tartu Lasteaed Poku
5. Tartu Lasteaed Tähtvere
6. Tartu Lasteaed Mömmik

## PÄRNUMAA

1. Kilingi-Nõmme Lasteaed Kröll
2. Pärnu-Jaagupi Lasteaed Pesamuna

## TARTUMAA

1. Rõngu Lasteaed Pihlakobar
2. Nõo Lasteaed Kröll
3. Kambja Lasteaed Mesimumm

## IDA-VIRUMAA

1. Jõhvi valla Lasteaed Kalevipoeg
2. Voka Lasteaed Naksitrallid
3. Iisaku Lasteaed Kurekell
4. Kohtla-Järve Lasteaed Punamütsike
5. Kohtla-Järve Lasteaed Tuhkatriinu
6. Kohtla-Järve Lasteaed Pääsuke



# Eesti Tervist Edendavate Koolide võrgustik

(Seisuga 17. märts 2008 kuulub TEK võrgustikku 122 õppeasutust)

## HARJUMAA

1. Loo Keskkool
2. Tabasalu Ühisgümnaasium
3. Saku Gümnaasium
4. Keila –Joa Sanatoorne Internaatkool
5. Jüri Gümnaasium
6. Kehra Keskkool

## HIIUMAA

1. Kärdla Keskkool
2. Palade Põhikool

## IDA-VIRUMAA

1. Sillamäe Eesti Põhikool
2. Kohtla-Järve Järve Gümnaasium

## JÄRVAMAA

1. Türi Gümnaasium
2. Aravete Keskkool
3. Paide Ühisgümnaasium
4. Laupa Põhikool

## JÕGEVAMAA

1. Põltsamaa Ühisgümnaasium
2. J. V. Veski nim. Maarja Põhikool
3. Esku - Kamari Kool
4. Jõgeva Ühisgümnaasium

## LÄÄNEMAA

1. Haapsalu Sanatoorne Internaatkool
2. Kullamaa Keskkool
3. Palivere Põhikool
4. Oru Kool
5. Haapsalu Wiedemanni Gümnaasium
6. Haapsalu Linna Algkool
7. Ridala Põhikool

## LÄÄNE-VIRUMAA

1. Kadrina Keskkool,
2. Haljala Gümnaasium,
3. Kiltsi Põhikool,
4. Rakvere Lasteaed-Algkool,
5. Rakvere Põhikool,
6. Vinni - Pajusti Gümnaasium,
7. Uhtna Põhikool
8. Vösu Põhikool
9. Vaeküla Kool
10. Simuna Kool
11. Sõmeru Põhikool
12. Väike- Maarja Gümnaasium

## PÄRNUMAA

1. Are Põhikool
2. Väandra Gümnaasium
3. Paikuse Põhikool
4. Pärnu-Jaagupi Gümnaasium
5. Kilingi Nõmme Gümnaasium
6. Sindi Gümnaasium

## PÄRNU

1. Pärnu Raeküla Gümnaasium

## PÕLVAMAA

1. Räpina Ühisgümnaasium
2. Krootuse Põhikool
3. Kanepi Gümnaasium
4. Mooste Põhikool
5. Orava Põhikool
6. Põlva Keskkool
7. Tilsa Põhikool
8. Vastse - Kuuste Kool
9. Mikitamäe Põhikool
10. Valgjärve Põhikool
11. Värska Gümnaasium
12. Põlva Ühisgümnaasium
13. Mammaste Lasteaed-Algkool

## RAPLAMAA

1. Rapla Vesiroosi Gümnaasium
2. Kaiu Põhikool
3. Kohila Gümnaasium
4. Märjamaa Gümnaasium
5. Haimre Põhikool
6. Järvakandi Gümnaasium
7. Kabala Lasteaed- Põhikool
8. Eidapere Kool
9. Rapla Ühisgümnaasium
10. Raikküla Kool
11. Varbola kool
12. Raikküla Lasteaed-Algkool

## SAAREMAA

1. Tornimäe Põhikool
2. Kuressaare Gümnaasium
3. Kuressaare Põhikool
4. Aste Põhikool
5. Kuressaare Vanalinna Kool
6. Mustjala Põhikool

## TALLINN

### Mustamäe

1. Tallinna Arte Gümnaasium
2. Tallinna 32. Keskkool
3. Tallinna 37. Keskkool
4. Tallinna 53. Keskkool
5. Tallinna Mustjõe Gümnaasium
6. Tallinna Mustamäe Realgümnaasium
7. Tallinna Tehnikagümnaasium
8. Tallinna Saksa Gümnaasium

### Haabersti

9. Tallinna Järveotsa Gümnaasium
10. Tallinna Väike-Õismäe Gümnaasium
11. Tln Õismäe Humanitaargümnaasium
12. Õismäe Kool
13. Tallinna Õismäe Vene Lütseum

## Kristiine

14. Tallinna Lilleküla Gümnaasium
15. Tallinna I Internaatkool Kesklinn

## Kesklinn

16. Tallinna 21. Kool
17. Tallinna Humanitaargümnaasium

## Lasnamäe

18. Tallinna Kuristiku Gümnaasium
19. Tallinna Pae Gümnaasium

## Põhja – Tallinn

20. Sõle Gümnaasium
21. Kalamaja Põhikool
22. Ristiku Põhikool
23. Tallinna Ranniku Gümnaasium
24. Ehte Humanitaargümnaasium

## Nõmme

25. Tallinna Pääsküla Gümnaasium
26. Tallinna Kivimäe Põhikool

## Pirita

27. Pirita Majandusgümnaasium

## TARTUMAA

1. Ülenurme Gümnaasium
2. Puhja Gümnaasium
3. Valguta Lasteaed-Algkool
4. Luunja Keskkool
5. Vara Põhikool

## TARTU

1. Tartu Descartesi´ Lütseum
2. Tartu Raatuse Gümnaasium

## VALGAMAA

1. Otepää Gümnaasium
2. Valga Vene Gümnaasium
3. Keeni Põhikool

## VILJANDIMAA

1. Viiratsi Algkool
2. Viljandi C. R. Jakobsoni nim Gümnaasium
3. Tääksi Põhikool
4. Võhma Gümnaasium

## VÕRUMAA

1. Võru I Põhikool
2. Antsla Gümnaasium
3. Parksepa Keskkool
4. Vastseliina Sanatoorne Internaatkool
5. Võru Kreutzwaldi Gümnaasium
6. Rõuge Põhikool
7. Haanja - Ruusmäe Põhikool
8. Osula Põhikool
9. Võru Kesklinna Gümnaasium

## Trükised 2006-2008:

Tervisedendus koolis. Juhendmaterjal tervisenõukogudele.

K. Lepp, S. Hansen. Eesti Haigekassa, Tervise Arengu Instituut, 2006

Eesti koolide tervisedenduslike tegevuste hea praktika.

Koostaja S. Hansen. Eesti Haigekassa, Tervise Arengu Instituut, 2006

Продвижение здорового образа жизни в школе. Методическое руководство для советов по вопросам здоровья.

К. Лепп, С. Хансен. Эстонская Больничная Касса, Институт Развития Здоровья, 2007

Tervis ja terviseteadlikkus läbi toitumis- ja liikumismängude.

L. Varava, T. Pitsi, L. Oja, Tervise Arengu Instituut, 2007

Psühhosotsiaalse keskkonna juhendmaterjal koolieelsetele lasteasutustele.

A. Harjo, A. Varava. Tervise Arengu Instituut, 2007

Vaimse tervise probleemide märkamine ja ennetamine koolis.

K. Järv, K. Käesel, E. Pill, M. Riis. Eesti Haigekassa, Tervise Arengu Instituut, 2008

Uurimus „Tervisega seotud eeldused ja tingimused koolieelsetes lasteasutustes“

L. Lõhmus, L. Varava, Tervise Arengu Instituut, 2006

HIV-i temaatikaga seotud teadmised, hoiakud ja käitumine Eesti noorte hulgas. Uurimusraport 2007.

L. Lõhmus, A. Trummal. Tervise Arengu Instituut, 2007

Koolinoored ja uimastid. 15-16-aastaste õpilaste legaalsete ja illegaalsete narkootikumide tarvitamine Eestis.

Toimetanud A.-A. Allaste. TLÜ Rahvusvaheliste ja Sotsiaaluuringute instituut, Tervise Arengu Instituut, 2008

## Internetiaadressid:

[www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee) – info tervise edendamise valdkonnas toimuvast

[www.narko.ee](http://www.narko.ee) – aus ja objektiivne teave narkootikumide ja nende kasutamise võimalike tagajärgede kohta

[www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee) – teave tervislikust toitumisest lastele ja täiskasvanutele

[www.hiv.ee](http://www.hiv.ee) – info HIV-i ja seksuaalsel teel levivate haiguste ning neist hoidumise kohta

[www.tai.ee](http://www.tai.ee) – Tervise Arengu Instituudi kodulehekül

<http://eusk.tai.ee> – Eesti Uimastiseire Keskuse kodulehekül

[www.sm.ee](http://www.sm.ee) – Sotsiaalministeeriumi kodulehekül

[www.haigekassa.ee](http://www.haigekassa.ee) – Eesti Haigekassa kodulehekül

[www.tervisekaitse.ee](http://www.tervisekaitse.ee) – Tervisekaitseinspeksiooni kodulehekül

# Märkused



