

Tervise Arengu Instituut
Eesti Haigekassa projekt „Kooli tervisenõukogude tegevuse arendamine“

EESTI KOOLIDE TERVISEDENDUSLIKE TEGEVUSTE HEA PRAKTIKA



Tervise Arengu Instituut
Eesti Haigekassa projekt „Kooli tervisenõukogude tegevuse arendamine“

**EESTI KOOLIDE
TERVISEDENDUSLIKE TEGEVUSTE
HEA PRAKTIKA**

Koostaja: Siivi Hansen

Keeleline toimetaja: Helle Kalda

Kujundus: Digimap OÜ

Trükk: Printon Trükikoda AS

Väljaandja: Tervise Arengu Instituut

ISBN-10 9985-9670-8-9



Tervise Arengu Instituut

National Institute for Health Development



Eesti Haigekassa

Estonian Health Insurance Fund

SISUKORD

Sisukord	1
Tervisesõbralikuma koolikeskkonna poole	2
HEA PRAKTIKA NÄITED	
1. Ala Põhikooli südamenädal	3
2. Haanja-Ruusmäe Põhikooli tervisenädal „Reipalt koolipinki!“	3
3. Infopäev „Kelle jalg tatsub, selle suu matsub“	4
4. Kampaania „Vesi – elu allikas“	4
5. Kehra Keskkooli suitsetamisvastane päev	5
6. Kilingi-Nõmme Gümnaasiumi tervisenädal	5
7. Konguta Kooli narkoennetusprojekt	6
8. Konguta Kooli „175 koolipäeva kõigile“	6
9. Kullamaa Keskkooli tervisepäev	7
10. Käina Gümnaasiumi tervist edendavad tegevused	8
11. Kärstna Põhikooli taliolümpianädal	8
12. Kärstna Põhikooli tervist edendavad tegevused	9
13. Luunja Keskkooli tervisepäev	10
14. Mõniste Kooli esimesed taliolümpiamängud	10
15. Neeme Algkooli vastlanädal	11
16. Orienteerumise õhtupoolik „Liikumises peitub tervis“	11
17. Oskuste rada „Liigu mõttega ja mõtle liikudes“	12
18. Osula Põhikooli kampaania „Söö terviseks“	12
19. Parksepa Keskkooli metsalaager	13
20. Retla Põhikooli tervisepidu	14
21. Riidaja Põhikooli vastlapäev	17
22. Ritsu Lasteaed-Algkooli vastlapäev	17
23. Sügisandide nädal „Söö end terveks“	18
24. Talispordinädal „Aktiivne puhkus lumes“	18
25. Tallinna Kalamaja Põhikooli ja Tallinna Ristiku Põhikooli ühisprojekt „Suitsu asemel“	19
26. Tallinna 37. Keskkooli tervisenädal	19
27. Tartu Descartes´i Lütseumi stressiloeng	20
28. Tartu Descartes´i Lütseumi südamenädal	21
29. Tartu Descartes´i Lütseumi narkopreventsioon	21
30. Tervisekuu „Kas mina toitun tervislikult?“	22
31. Tervisenädal „Sammud südame heaks“	22
32. Tervisenädal südamenädalal	23
33. Tervisenädal „Terves kehas terve vaim“	23
34. Tervisenädal „Veerevale kivile ei kasva sammal“	24
35. Tervisepäev „4T-Tervislik Toit Teie Toonuseks“	24
36. Tervisevahetund „Kauni rühiga ellu“	25
37. Tervisevahetund „Kõik lapsed liikuma“	26
38. Tervisevahetund „Liikumine on tervise ja ilu pant“	26
39. Tervisevahetund „Selg sirgeks, silm selgeks“	27
40. Võru I Põhikooli narkonädal	27
41. Võru I Põhikooli metsalaager	28
42. Võru Kreutzwaldi Gümnaasiumi suusatamise propageerimise kogemus	28
Tervistedendava tegevuse kriteeriumid ja ülesehitus	30

TERVISESÕBRALIKUMA KOOLIKESKKONNA POOLE

Eesti kool ja haridus on eesti inimese jaoks väga oluline valdkond. Selle üle tuntakse ülevoolavat rõõmu ja rahvuslikku uhkust nagu olümpiatelt toodud medalite sära üle või satutakse hoopis sügavasse siunamise sohu, et lõpetada jutt ennustusega kogu haridussüsteemi peatsest põrmustumisest. Aga kool oli, on ja jääb. Traditsiooni kohaselt alustavad igal septembri esimesel kuupäeval väikesed särasilmad kooliteed. Koos lastega käivad koolis ka vanemate lootused ja hirmud, rõõmud ja mured. Kevaditi koolide vahel valides tiksus kuskil teadmine, et korralikust kodust kasvavad korralikud lapsed.... Koolimaja hakkab nüüdsest olema õpilase kodu ja õpetajad hoolitsevate vanemate eest.

Laste tervis peab olema rahvatervise üheks prioriteediks. 2005. a käivitus Eesti Haigekassa finantseeritud Tervise Arengu Instituudi projekt „Kooli tervisenõukogude tegevuse arendamine“. Projekti eesmärgiks on õpilaste, õpetajate, vanemate, direktsiooni esindajate jt kooliga ametialaselt seotud teotaheliste inimeste (tervisenõukogu) tegevuse võimestamine, et selle abil parendada iga kooli võimalusi tervist toetava keskkonna loomiseks ja laste tervislikule arengule suunatud tegevuste läbiviimiseks. Projekt kannab endas tervist edendavate koolide ideoloogiat, mis on alates 1992. a leidnud vastukaja tänaseks ligi saja Tervist Edendavate Koolide võrgustikuga liitunud kooli näol. Võrgustikuga liitumine näeb ette tervisenõukogu või meeskonna loomise kooli. Lugejal võib tekkida küsimus: miks on vaja riiki riigis? Vastaksin õpetajate endi mõtetega: tervisenõukogu arendab kooli, edendab eesmärgistatult ja järjepidevalt nii õpilaste kui kollektiivi tervist, pakkudes erinevaid väljakutseid ja võimalusi koostööks ning tõstab ka kooli mainet. Planeeritud ja süsteemne tegevus tagab järjepidevuse ning parema tulemuse. Koolitervis pole enam ammu ainult kooliarsti pärusmaa. Seda enam, et paljudes koolides täna meedikut enam polegi. Õpetaja on silmitsi õpilaste heaolu eest seismisega igal koolipäeval.

Projekti peamise eesmärgina nimetatud võimestumist tuleb antud kontekstis mõista kui suutlikkust saavutada kontrolli elukorralduse üle koolis ning seeläbi ka võimaluste saamist ja kasutamist igapäevase koolielu kvaliteedi parandamiseks. Tervisedendus on suunatav protsess, mis võimaldab muuta tervist määravaid tegureid juhitavaks ning nõnda mõjutada iseenda ja kaasinimeste tervist. Koolipere tervist mõjutavad nii kooli juhtimine kui õppekava, füüsiline keskkond, toitlustamine ja enim kooli psühhosotsiaalne keskkond. Seega ei ole koolis valdkonda, mis ei oleks nii või teisiti seotud tervisega ega inimest, keda see ei puudutaks. Vastupidi – koolis toimuv laieneb väljapoole kooli piire ja lõppkokkuvõttes peadib Eesti kui riigi tugevuse ja püsijäämisega.

Tervisedendus koolis on tõhus, kui see hõlmab süstemaatilist teadmiste edasiandmist, oskuste arendamist ning positiivsete tervisevalikute toetamist läbi isikliku eeskuju, järjepidevuse ja koostöö. Variõppekava survele vastu seismisel, ühiskonna muutustega toimetulekul ning tervislike eluviiside kujundamisel on asendamatud toetavad programmilised liikumised, mis on pikaajalised, laiahaardelised ja kõikehõlmavad ning seovad kooli teiste terviseküsimustega tegelevate ametitega. WHO 2006. a raport* tervisedenduslike sekkumiste mõju analüüsi kohta koolis ütleb, et kõige efektiivsemad on programmid, mis edendavad vaimset tervist, tervislikku toitumist ja kehalist aktiivsust. Eriti tõhusad on pikemaajalised, intensiivsemad ja tervet kooli hõlmavad ning koolikeskkonda muutvad projektid. On ilmselge, et tervisedendus koolides parandab laste tervist ja heaolu.

Eestimaa koolide huvi projekti vastu on olnud suur. See avab meie õpetajaskonna missioonitundliku olemuse. Soov oma õpilastega koos ja nende jaoks midagi teha on iseloomulik olnud kõigile osalenutele läbi projekti raames toimunud koolituste.

Hea tahte väljenduseks sai projekti lõppedes koolides aasta jooksul toimunud tervisedenduslike tegevuste kirjeldustest koosneva kogumiku, mida, hea lugeja, praegu käes hoiad, ilmumine. Kogumikus on hea praktika kirjeldusena tegevused, mis realselt toimunud ja tervisedendusliku tegevuse kirjeldusena õpetajate ühiselt sündinud teostamist väärivad ideed. Siia kogutu kõneleb enda eest, kiites tegijaid, ning on eeskujuks ja ideedeallikaks kogu Eestimaa kooliperele. Loodame, et kogumik aitab kaasa paljude tervisega seotud tegevuste sünnile, õnnestumisele ja traditsioonide tekkele koolis.

Jõudu ja raugematut head tahet kõigile Eestimaa lastele ja õpetajatele ning neile, kes päev-päeva kõrval elavad ja töötavad meie laste heaks!

Siivi Hansen
koolitervise peaspetsialist
Kädi Lepp
koolitervise ekspert

*What is the evidence on school health promotion in improving health or preventing disease and, specifically, what is the effectiveness of the health promoting school approach? WHO, märts 2006 http://www.euro.who.int/HEH/Syntheses/Healthpromotion_schools/20060224_7

Läbiviidud tegevus: SÜDAMENÄDAL

Tegevuse eesmärgid: pakkuda erinevaid tegevusi nii kehale kui hingele.

Sihtrühm: eelkõige 7.-9. klass.

Osalejate arv: ca 100 inimest.

Koostööpartnerid: kooli juhtkond, sotsiaalpedagoog, inimeseõpetuse õpetajad, valla arst ja meestearst.

Tegevuse läbiviijad: huvijuht Kädi Agu, sotsiaalpedagoog Önne Naaris, loodusainete õpetaja Evelyn Tamm.

Tegevuse kirjeldus ja analüüs:

Nädal oli jagatud erinevate tegevuste vahel. Eesmärk ei olnud ürituste pidev toimumine. Esimesel kahel päeval pöörasid inimeseõpetuse õpetajad enam tähelepanu toitumisele ja ennast säästvale käitumisele. Tunde külastas sotsiaalpedagoog, kes omapoolsete lisandustega õpetajat täiendas. Kolmandal päeval käisid koolis arstid, kes rääkisid vanema kooliastme noortele seksuaalsusest ja enesehügieenist. Loengud toimusid poistele ja tüdrukutele eraldi. Neljandal päeval toimus n-õ vaimule suunatud päev. Selle esimeses osas toimus koolis traditsiooniline ja alati populaarne mihklipäeva laat, mis oli eelkõige 1.-5. klassile suunatud. Pärastlõunal käis koolis Teadusbuss, mis andis kaks loengut füüsika imedest.

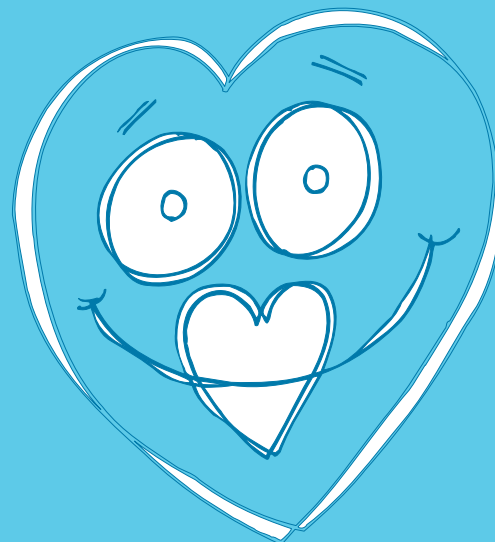
Viimane päev oli otseselt spordile pühendatud ning taas traditsioonidega seotud. Toimus kooli aastapäeva jooks, kus klassid omavahel mõõtu võtavad. Vahemaa vastab kooli vanusele. Sel aastal oli distantsi pikkuseks 86 meetrit.

Ürituse mõju tervikuna otseselt ei ilmne. Julgeks väita, et info ennast säästva käitumise kohta jõudis kindlasti paljudeni. Ürituste tempo oli sobiv, ei takistatud õppetööd, kuid samas pakuti argipäeva vaheldust. Kahjuks tuli välja, et noored ei olnud harjunud spetsialiste kuulama, mis ilmnest pärast kohtumist meestearstiga. Järelikult peaks neile noortele rohkem vastava teemaga seoses loengupidajaid pakkuma.

Sarnase üritusena on Ala Põhikoolis toimunud ka HIVi ohvritele pühendatud päev, kui peeti ettekandeid alkoholismi, vägivalda, HIVi, narkootikumide, inimkaubanduse teemadel. Noored esitasid lühinäidendeid ning ÖOV koostas voldikuid. Ideeks oli noorelt noorele.

HEA PRAKTIKA TEGEVUSE
KIRJELDUS

ALA PÕHIKOOLI SÜDAMENÄDAL



Läbiviidud tegevus: TERVISENÄDAL "REIPALT KOOLIPINKI" SEPTEMBRI
ALGUSES

Tegevuse eesmärk: alustada õppeaastat reipalt ja rõõmsalt, et kooliaastasse sisseelamine oleks kiire ja optimistlik

Sihtrühm: kogu Haanja kooli õpilaskond.

Osalejate arv: 33 õpilast ja 4 õpetajat.

Tegevuse läbiviijad: kooli direktor Urmas Veeroja, kehalise kasvatuse õpetaja, loodusainete ja inimeseõpetuse õpetaja Evi Lestberg.

Tegevuse kirjeldus:

Tervise- ja inimeseõpetuse tundides rääkisime-arutlesime antud teemal, õpilased joonistasid plakateid. Koostasime stendi vastavate materjalide ja palakatitega, mis jäi terveks nädalaks kõikidele vaadata. Nädal lõppes reedel matk kepikõnniga. Kes soovis niisama, kes keppidega matkata, valik oli vabatahtlik. Lisaks matkamisele oli eesmärgiks ka tutvuda uute Haanjasse ehitatavate spordiobjektidega: lasketiir laskesuusatajatele, mustkattega kergtee suvisteks treeninguteks. Matkamiseks kasutasime olemasolevaid suusaradu, kus tuli mitmeski kohas ületada mahalangenud puid. Kosutuseks pakkus matkarada ka jõhvikaid. Koolimaja juurde tagasi jõudes ootasid meid ees tublid "perenaised" morsiga. Igalet matkajale ulatati ka tänukiri osavõtu eest. Väsinud matkaselle oli tervitama tulnud ka treener Laur Lukin.

Tegevuse analüüs:

Tervisenädalast võttis osa 70-st õpilasest 33. Matkal osales 18 õpilast 1.-9. klassini ning kolm klassijuhatajat. Kuna matk toimus peale tunde ja vabatahtlikkuse alusel, siis oleme osavõtjate arvuga rahul. Suur hulk õpilasi viibisid samal ajal treeningul.

HEA PRAKTIKA TEGEVUSE
KIRJELDUS

HAANJA-RUUSMÄE PÕHIKOOLI TERVISENÄDAL

TERVISEDENDUSLIKU TEGEVUSE KIRJELDUS

INFOPÄEV "KELLE JALG TATSUB, SELLE SUU MATSUB"

Kuupäev: 19. jaanuar 2006.

Autorid: Jaanus Roosileht, Retla Kool; Karin Sulg, Viluste Põhikool; Ainu Tuvik, Räpina ÜG.

Tegevuse vorm: INFOPÄEV

Tegevuse eesmärk: tervisliku toitumise propageerimine.

Tegevuse sihtrühm: kooli õpilaskond ja õpetajad.

Tegevuse läbiviijad: terviseõpetuse õpetaja, kooli kokk, kodunduse õpetaja, 8. klassi tüdrukud.

Koostööpartnerid: köögiviljakasvatustalu "Mugul", piimatöötaja "Nopre talu".

Toimumise aeg: septembri 3. nädal.

Vahendid: köögiviljad, piimasaadused, piim.

Tegevuse kirjeldus

Pealkiri: KELLE JALG TATSUB, SELLE SUU MATSUB

Ülesehitus:

Ekskursioon köögiviljakasvatustallu, piimatöötaja tallu. Toiduvalmistamine võistkondadega, oma retseptid.

Tegevuse meetoodika:

Toimub võistlus klasside ja eri võistkondade vahel, 1.-4. ja 5.-9. klass. Selgitatakse välja huvitavad retseptid, serveerimisoskus, erinevate toiduainete koos kasutamise oskus. Žüriis õpetajad, õpilased, kooli kokk. Toimub ka disko.

Soovitud tulemus:

Soodustada köögiviljade ning piimatoodete tarbimist õpilaste hulgas.

TERVISEDENDUSLIKU TEGEVUSE KIRJELDUS

KAMPAANIA "VESI - ELU ALLIKAS"

Kuupäev: 27. veebruar 2006

Autorid: Vesiratta Põhikool; Raina Pihelgas, Tiiu Riiman, Tallinna Laagna Gümnaasium; Kristi Kivisaar, Sõle Gümnaasium; Piret Põldme, Keila SOS, Hermann Meineri Kool; Sirje Unga, Malle Tanne, Kehra Keskkool.

Tegevuse vorm: INFOPÄEV, KAMPAANIA

Tegevuse eesmärk: kasutada vett eesmärgipäraselt, tutvustada vee vajalikkust ja kasulikkust igapäevases toiduratsioonis ning õppida vee mõõdukat tarbimist.

Tegevuse sihtrühm: algkooli ja põhikooli õpilased.

Tegevuse läbiviijad: kooli tervisenõukogu, õpilased, majandusjuhataja, ÖOV.

Koostööpartnerid: Saku Läte, Hea Vesi - AS Saku müügijuht ning kooli majandusjuhataja.

Toimumise aeg: ühe nädala jooksul kevadel.

Vahendid: paber, pliatsid, väljalõiked, internet, veetünnid, käsitöömaterjal.

Tegevuse kirjeldus

Pealkiri: VESI - ELU ALLIKAS

Ülesehitus: 5. klassidel referaadi koostamine teemal "Vee ringkäik looduses". Referaadi tutvustamine algklassidele, algklasside joonistused teemal "Meie vesi". Luulevõistlus algklassides vee teemal. Plakativõistlus. Veeautomaat koolidele. Parimate tööde autasustamine. Koostööpartnerite ettekanded oma asutuse tööst.

Tegevuse meetoodika:

Nädala jooksul koostatakse referaadid, esitatakse need algklassidele, kes esituse põhjal joonistavad. Joonistustest tehakse näitus. Algklassides toimub luulevõistlus vee teemal. Võib teha ka muid loovtöid. Parimad esitavad töid teistele klassidele. Plakatite võistlusel esitatakse nägemus vee tervislikkusest. Seejärel demonstreeritakse koolis veeautomaati. Parimad tööd saavad auhinna.

Soovitud tulemus:

Soov oleks, et lapsed tarvitaksid päevas u 2 liitrit vett ja mõistaksid selle tähtsust, ka kokkuhoiu olulisust. Karastusjookide asemel tuleks tarbida puhast joogivett.

Märkused ja soovitus:

Soovitus oleks mitte ainult vett tarbida, vaid ka tervislikust toitumisest üldiselt kinni pidada.



Sihtrühm: 5.-12. klass.

Osalejate arv: Suurem osa 5.-12. klassi õpilastest.

Tegevuse läbiviijad: Kehra Keskkooli õpetaja Anne Tanne.

Tegevused ja analüüs:

Suitsetamisvastasel päeval toimus meil oma kooli "Guinness world records" - kõige pikema suitsetamisvastase plakati joonistamine. Plakati teemaks oli "Õhk puhtaks". Iga klass (5.-12.) nii eesti kui vene kooliosas (meil on kakskeelne kool), pani oma esinduse välja. Joonistamine toimus aula põrandal lahtikeritud tapeedile. Hiljem leidis rekordplakat oma koha kooli koridoride seintel. Kaheosalise plakati kogupikkuseks oli 40 meetrit. Kahe nädala jooksul, mis plakat üleval oli, said kõik seda vaadata. Mõtteid tekitas see vaatajates hulgaliselt.

Läbiviidud tegevus: TERVISENÄDAL 23.-27. JAANUAR 2006. A

Tegevuse eesmärk: tervislike eluviiside propageerimine, erinevate tegevuste pakkumine – loengud, mängud, viktoriin, grupidööd, võistlused, temaatiliste filmide vaatamine. Kaasata kõikide vanuseastmete õpilased.

Sihtrühm: 1.-12. klass.

Osalejate arv: peaaegu kogu gümnaasiumi õpilaskond.

Tegevuse läbiviijad: Kilingi-Nõmme Gümnaasiumi tervisenõukogu liikmed.

Tegevuse kirjeldus:

Algklassides:

1. Joonistusvõistlus "Kuidas olla terve?". Joonistasid kõik õpilased ning nende töödest koostati näitus, mida sai vaadata kogu koolipere.
 2. Klassidevahelised sportlikud teatevõistlused õues.
5. – 7. klass
1. Loeng tervislikust toitumisest. Iga laps pidi kaasa võtma oma lemmiktoidu pakendi. Koos õpetajaga arutleti kui tervislik on toit, mida me igapäev sööme. Iga laps sai ka bukleti koolilapse tervisliku toitumise kohta.
 2. 5. klassides oli terviseviktoriin. Auhinnadeks oli puuviljad ja toored köögiviljad.
5. – 9. klass
- Klassidevaheline plakatitevõistlus "Kuidas olla terve?" Auhinnad olid tervislikud – kuivatatud puuviljad, pähklid.
5. – 12. klass
1. Korvpalli vabavisete võistlused. Auhinnadeks olid apelsinid.
 2. Suusavõistlus. Auhinnadeks olid apelsinid.
 3. Sisekergejõustiku võistlus
 4. Filmide vaatamine (suitsetamine, narkootikumid)
 5. Stiilipäev "Dressid". Õpilased ja õpetajad said tulla kooli dressides, sportlikus riietuses, hinnati klasside osalemiseaktiivsust, riietuse originaalsust. Auhinnatud sai kõige sportlikum klass ning stiilseim poiss ja tüdruk.

Tegevuse analüüs:

Kilingi-Nõmme Gümnaasiumis toimus nii suuremahuline tervisenädal esimest korda. Püüdsime rakendust ja erinevat tegevust pakkuda kõikidele vanuseastmetele. Lisaks toimunule oli planeeritud suitsetamisest loobumise nõustaja loeng (7.–9. kl.) ja doonorluse loeng (12. klass), meist mitteolenevatel põhjustel jäid need ära. Algklassidele oli planeeritud matk, kuid külma ilma tõttu lükkus see edasi. Lapsed olid üritustel aktiivsed. Klassid tegutsesid klassijuhatajate juhendamisel. Selle nädala korraldamisel tegid koostööd erinevate ainevaldkondade õpetajad. Klasside plakateid ja joonistusi oli võimalik vaadata ka lastevanematel. See, et auhinnad olid tervislikud, meeldis lastele. See andis julgust tervisenädalat ka järgmisel aastal korraldada. Edaspidi teeme kindla teemalisi tervisenädalaid, nt toitumise nädal.

HEA PRAKTIKA TEGEVUSE
KIRJELDUS

KEHRA KESKKOOLI SUITSETAMIS- VASTANE PÄEV

HEA PRAKTIKA TEGEVUSE
KIRJELDUS

KILINGI-NÕMME GÜMNAASIUMI TERVISENÄDAL

HEA PRAKTIKA TEGEVUSE KIRJELDUS

KONGUTA KOOLI NARKOENNETUS- TÖÖ

Pildid:

1. „Madonna & CO”, Playback 5 võitjad
2. Õpilasmavalitus korraldavas Playback 5-t
3. Playback 5



Läbiviidud tegevus: NARKOENNETUSTÖÖ

Tegevuse eesmärgid:

Õpilaste uimastialaste teadmiste täiendamine. Tervislike eluviiside, narkovaba elu propageerimine. Sooviks oli, et noorukid vaataksid narkootikumidele kui millelegi ülearusele ning kasutule. Kavatsus julgustada õpilasi leida oma viis ühiskonda sobimiseks ning mitte lasta end rühma (sõprade) survest ja kommertslikest huvidest juhtida. Arendada otsuste langetamis- ja probleemide lahendamisoskust, loovat ja kriitilist mõtlemist. Samuti suhtlemis- ja enesetunnetusoskust.

Sihtrühm: Konguta Kooli õpilaskond ja lapsevanemad, Konguta ning naabervaldade noored, Tartumaa koolide õpilased.

Osalejate arv: 1500 inimest.

Koostööpartnerid: Konguta Vallavalitsus, lapsevanemad, AS Kohuke, sponsorid Rootsist.

Tegevuse läbiviijad: pedagoogid, lapsevanemad, Konguta Kooli Õpilasmavalitsus, Konguta valla kodutütred ja noorkotkad.

Tegevuste kirjeldus:

1. SÕNAGA NARKO VASTU!
Narkomaaniateemaliste kirjutiste võistlus.
2. Narkonädal „NARKOMIIN“
Loengud narkootikumide kahjulikkusest, abisaamise võimalustest, viktoriin.
3. KUNSTIGA NARKO VASTU!
Narkovastaste joonistuste ja plakatite konkurs.
4. MUUSIKAGA NARKO VASTU!
Narkovaba muusika: Lõuna-Eesti noorte bändide festival, playback.
5. SPORDIGA NARKO VASTU!
Kevad-sügisese jooksuetapid lähedalasuvas männikus.
6. NARKOTUUR TARTUMAAL ehk „Noortelt noortele!“
Konguta Kooli õpilaste omaloomingulise narkonäidendi esitamine Tartu maakonna koolides.



HEA PRAKTIKA TEGEVUSE KIRJELDUS

KONGUTA KOOL "175 KOOLIPÄEVA KÕIGILE"

Läbiviidud tegevus: TERVIST EDENDAVALD ÜRITUSED PUUDUMISE VÄHENDAMISEKS.

Tegevuse eesmärk: vähendada õpilaste koolist puudumist, propageerida tervislike eluviise, luua tervist toetav koolikeskkond. Põhjuseks see, et ainult 6% õpilastest käis koolis kõik 175 koolipäeva, ligi 40% õpilastest puudus kokku vähemalt ühe õppekuu. Puudumiste põhjusteks olid enamasti külmetushaigused ning viirusnakkused. Sagedaste puudumiste tagajärjel tekkis osadel õpilastel ka lünki õppetöös.

Sihtrühm: Konguta Kooli õpilaskond.

Osalejate arv: 80 inimest.

Koostööpartnerid: Konguta Vallavalitsus, sponsorid Rootsist.

Tegevuse läbiviijad: pedagoogid, Konguta Kooli Õpilasmavalitsus, kooli õpilaskond.

Tegevused:

175 KOOLIPÄEVA KÕIGILE!

1. Igapäevane rütmivõimlemine vahetundides (juhendasid suuremate klasside õpilased);
2. tervisenädal (loengud ja infotunnid terviseõpetuse õpetajalt, kooliarstilt, õpilastelt endilt);
3. tervisepäevad neli korda aastas (teemadeks toitumine, liikumine, narkootikumid, keskkond);

4. jooksuetapid kohalikus männikus (kehalise kasvatus e õpetaja organiseerimisel);
5. ujumine Tartu Veekeskuses (klassijuhatajate eestvedamisel käiakse klasside kaupa ujumas);
6. liikumis- ja tantsukavade konkursid;
7. kohusetundepreemia (kõige vähem puudunud õpilane saab rahalise preemia Rootsi sponsorilt);
8. preemiaekskursioonid (tasuta matk või ekskursion kokkuvõttes kõige vähem puudunud klassile);
9. liiklusohutuse eksami sooritamise, vigursõit ja jalgratturi juhilubade taotlemine.

Tegevuste analüüs:

Õpilaste protsent, kes käisid koolis kõik 175 koolipäeva, tõusis 21,1 - ni. Üle ühe õppekuu puudunud õpilaste protsent vähenes 26,1 - ni. Vähem haigestutakse külmetushaigustesse, suurenenud on probleemsete laste kooliskäimine. Suurenes laste liikumisaktiivsus, vähenes liikumisvaegus õppepäeva kestel, paranes kooliskäimine, vähenes haigestumise sagedus, tekkisid muutused tervisekäitumises.



Pildid:

1. Männikujooksude autastustamisel
2. Kõhulihased tugevaks! Spartakiaadil
3. Liiklusohutuse eksamil
4. Õpilaste valmistatud tervisevõileivad
5. Kooliperega sügismatkal



Läbiviidud tegevus: TERVISEPÄEV

Tegevuse eesmärk: teadvustada õpilastele tervise tähtsust, tugevdada koolis tervisekasvatustööd ja süvendada teadmisi mitmesuguste abitegevuste kaudu.

Sihtrühm: 5.-12. klassi õpilased.

Osalejate arv: ca 130 inimest.

Koostööpartnerid: Läänemaa Punane Rist, Läänemaa Tervisenõukogu, Kullamaa Keskkool.

Tegevuse läbiviijad: tervisekasvatuse õpetaja Mai Jõevee, 10. klassi õpilased.

Tegevuse kirjeldus:

Tervisepäeva on Kullamaa Keskkoolis korraldatud 13 aastat. Igal aastal on oma teema, mis vastab Ülemaailmse Tervishoiuorganisatsiooni poolt välja kuulutatud teemale.

Tervisepäeval on 5.-8. klass jagatud viieliikmelistesse võistkondadesse ja nende vahel toimub kompleksvõistlus: viktoriin, plakatikonkurss ja esmaabi andmine. Lisaks sellele on külla kutsutud arst, tema vestlusel-loengul ollakse klasside kaupa. Oleme vaadanud tervisteteemalisi videofilme ja rääkinud liikumisest. 2005. a oli meil külas hambaarst, vaatasime videofilmi "Ei suitsule" ning õpilastega tegutses breikar.

Sel aastal oli 9. ja 10. klassile arsti loeng ja liikumistund. 11. ja 12. klass olid õppeekskursioonil Haapsalus (elustamise lühikursus). Tehti ka Haapsalu Väikelastekodu külastus ning käidi Haapsalu Veekeskuses.

Tegevuse analüüs:

Tegevus meeldib õpilastele, annab vaheldust tavapärasele koolirutiinile ja on abiks tervisekasvatuse õpetajale õppematerjali omandamiseks. Meie koolis on see tava vastu pidanud 13 aastat ja tühimismärke ei ilmutata, sest õpilased ju vahetuvad. Terve päeva tegevust on õpilased saanud neli aastat (5.-8. klass), võistlus on küll üldjoontes ühesugune, siin ei anna palju muuta, kuid arste ja muid tegevusi vahetame. 11.-12. klassile korraldame õppeekskursioone ka erinevalt.

Abiks on nii kolleegid kui ka õpilaskiiv. Korraldajal on ettevalmistust parasjagu, kuid siin kergendavad seda tööd-kogemused, varajane tegutsemine ning sponsorite olemasolu ja koolipere mõistev suhtumine.

HEA PRAKTIKA TEGEVUSE KIRJELDUS

KULLAMAA KESKKOOLI TERVISEPÄEV

HEA PRAKTIKA TEGEVUSE KIRJELDUS

KÄINA GÜMNAASIUMI TERVIST EDENDAV TEGEVUS

Läbiviidud tegevus: TERVIST EDENDAV TEGEVUS

Tegevuse eesmärk: rohkem liikumist nii siseruumides kui vabas õhus.

Sihtrühm: 1.-12. klass ja õpetajad.

Osalejate arv: Kogu Käina Gümnaasiumi õpilaskond ja õpetajad.

Koostööpartnerid: Käina ujula, Lääne Politseiprefektuur, Maie Jeaser Hiiumaa Keskkonnateenistusest, treener Lia Rosenberg terviseklubist Ingel.

Tegevuse läbiviijad: õpetajad, õpilased, Lääne Politseiprefektuuri töötajad.

Tegevused:

1. Kooli liuvälja otstarbekas ja mitmekülgne kasutamine. Kool muretses uisud ja hokivarustuse, et õpilased (ka lapsevanemad, õpetajad, valla elanikud) saaksid vabal ajal värskes õhus viibida. Öhtuti valgustatakse liuväli ning uisutajatele on toeks ja abiks ka üks inimene.
2. Sõbrapäeva pidu Käina ujulas. Mängiti lõbusaid liikumismänge, vaadati sõbrapäeva filme. Ujula oli kooliõpilastele reserveeritud ja suures basseinis toimusid erinevad võistlused ning veedisko.
3. Tervisepäeva peeti märtsis. Üritus oli seotud Eesti Politsei taasloomise 15. aastapäeva tähistamisega. Lääne Politseiprefektuur soovis kõigis oma teeninduspiirkonda jäävates koolides läbi viia politseinike osavõtul spordipäeva. Käinas ühendati see üritus traditsioonilise talispordipäevaga. Erinevatele kooliastmetele olid planeeritud erinevad tegevused. 1.-3. klass matkasid üle Käina lahe Orjaku linnuvaatlustorni juurde. Lastele oli giidiks Maie Jeaser Hiiumaa Keskkonnateenistusest. Linnuvaatlustorni juures peeti koos piknik hernesupiga. 4.-6. klass matkasid samuti - "Siberi sirgelt" läbi metsa Ristiväljale. Vanemad klassid olid gruppidesse jagatud. 7.-12. klasside poisid sooritasid tavapäraseid politseinike kehalisi katseid. 7.-9. klassi tüdrukutele tegi terviseklubi Ingel treener Lia Rosenberg aeroobikatreeningu. 10.-12. klassi tüdrukud said õhupüssi lasta. Lisaks sportimisele tutvustasid politseinikud oma igapäevatööd ning lastel oli võimalus näha, kuidas töötavad kriminaaluurijad. Päev lõpetati autasustamise ning demonstratiivsinemisega. 11. klassi poisid näitasid enesekaitse võtteid õpetaja Uno Kõivu juhendamisel.
4. Pidevat tervist edendavat tööd teevad ka meie kooli medõde Leili Hannus ning terviseõpetuse õpetaja Anu Kutser, kes töötavad potentsiaalsete suitsetajatega. Nendega toimuvad individuaalsed vestlused ning levitatakse ka vastavasisulist kirjandust.

Tegevuste analüüs:

Uisutamine vabas õhus on alati olnud meil nii laste kui täiskasvanute hulgas väga populaarne, mõnikord tekib lausa uisulaenutuses järjekord. Ka loeme heaks mõtteks veediskot, mida on varemgi korraldatud ning see on alati populaarseks osutunud. Politseinike korraldatud spordipäev oli ühtlasi tervislik kui ka vahva, kuna lapsed said uusi teadmisi ning kogemusi ja ka auhindu jätkus paljudele tegijatele.

HEA PRAKTIKA TEGEVUSE KIRJELDUS

KÄRSTNA PÕHIKOOLI TALIOLÜMPIA- NÄDAL

Läbiviidud tegevus: TALIOLÜMPIANÄDAL

Tegevuse eesmärk: mitmekesistada õpilaste sportlikku tegevust, tutvustada uusi spordialasid.

Sihtrühm: kogu kooli õpilaskond.

Osalejate arv: 73 õpilast, 13 õpetajat.

Koostööpartnerid: Jarek Ruljand, Tarvastu vallavalitsus.

Tegevuse läbiviijad: Kärstna Põhikooli kehalise kasvatuse õpetajad Urve Kass, Märt Tomp, matemaatikaõpetaja Piia Mäger, direktor Anu Roht.

Tegevuse kirjeldus ja analüüs:

Kärstna koolis toimus Torino taliolümpiamängudega samaaegselt oma olümpianädal. Seitsmel päeval võisteldi ja lustiti olümpiavaimus, kes pealtvaataja, kes osalejana. Õppetundide pikkus oli 40 minutit ja vahetund 5 minutit, spordipäev algas kl 13:00.

1. päev - murdmaasuusatamine. Kavas olid individuaalvõistlused 0,5-3 km pikkustel pargiradadel. Kiiremad olid Teevi Tuul, Imre Pikkor, Martin Viinapuu, Jane Napritson,

Arvi Anton; Raina Allsoo, Mart Kotov ja Madis Kass. Järgnes sprindivõistlus staadionil ning klassidevaheline teatesuusatamine, mille võitsid 4. ja 9. klass.

2. päev - laskesuusatamine. 1.-4. klass osalesid täpsusviske ja suusavõistlustel, 5.-9. klass suusatasid ja lasid õhupüssist märki. Parimad olid Kristiina Anton, Martin Viinapuu, Raina Allsoo, Tony Mäger ja Madis Kass. Jätkus teatelaskesuusatamine, mille võitis 9. klass.

3. päev - uisutamine. Võisteldi kiirusutamises, *shorttrackis*, iluuisutamises ja *curlingus*. Tänu päästametile saime oma tiigijäälle korraliku katte. Kiirusutamise parimad olid Kristo Kallisaar, Katre Härm, Talis Kõiv, *shorttrackis* Sander Paavel ja Talis Kõiv, iluuisutamises Rein Raba. Päev lõppes *curlinguga*.

4. päev - jäähoki ja lumejalgpall. Lumejalgpall oli väga emotsionaalne mäng, kus lumi lendas ja osaleda said kõik õpilased. Noorematest võitis 3. klass koos väravavahist klassijuhataja Liiliaga. Vanematest 9. klass. Hiljem jätkus tegevus jäähokiga.

5. päev - mäesuusatamine ja kelgutamine. See päev toimus Kahromäel. Võisteldi kelgutamises, skeletonis (kelgutamine pea ees), neljases bobilõudus, slaalomis ja kiirlaskumises. Tublimad olid Lysandra Lippa, Triinu Meier, Sander Paavel, Mart Kotov.

6. päev - matkapäev. Osa sai võtta kogu kool. Õpetajad Piia Mäger ja Liilia Anijärv viisid algklasside suusatajad 7 kilomeetrisele ringile. Suuremad sõitsid 12,5 km pikkusel maratonirajal, kust kiiremini jõudsid tagasi Arvi Anton, Madis Kass, Sandro Kiivit ja Jane Napritson. Jalgsimatkatel oli samuti kaks ringi - 10 km Rängle ja 6 km Karuli ring. Pärast matka ootas koolimajas kuum tee.

7. päev - kokkuvõtted. Olümpianädala lõpetuseks kuulasime muljeid Torinos käinud suusafännilt Jarek Ruljandilt, kes näitas pilte ja jutustas Itaaliast ning Torinost. Lõpetuseks oli võimalik osa saada nendest olümpiaaladest, mis meil proovimata jäid. Saime näha suusahüppaja rõivastust, slalomisti saapaid, suuski, lumelauda, kelgutaja kelku, kiivrit, naeltega kindaid. Järgnes nädala parimate autastamine, kus saadi maiustusi ning Torino meeneid. Aktiivseim klass oli 5. Järgnesid 7. ja 8. klass. Aktiivseim õpetaja oli Liilia Anijärv ja parim kohtunik Piia Mäger. Tublimaid osalejaid ootas preemiareis Otepääle suusatama, kust võttis osa 31 õpilast ja 4 õpetajat.

Läbiviidud tegevus: LIUVÄLJA JA EESTI SPORDIMUUSEUMI KÜLASTUS

Tegevuse eesmärk: sportida ja täiendada spordialaseid teadmisi.

Sihtrühm: kogu kooli õpilaskond.

Osalejate arv: 28 õpilast ja 4 õpetajat.

Koostööpartnerid: Viljandi Maavalitsus.

Tegevuse läbiviijad: Kärstna Kooli kehalise kasvatuse õpetajad Urve Kass ja Märt Tomp ning algklasside õpetaja Liilia Anijärv.

Tegevuse kirjeldus ja analüüs:

Detsembris 2005 toimus Kärstna Kooli õpilaste ja õpetajate väljasõit Tartusse, et käia Tartu Lõunakeskuse liuväljal uisutamas ning laiendada Eesti Spordimuuseumis silmaringi. Kaasas oli erinevas vanuses õpilasi. Tähtis ei olnud uisutamisoskus, kuigi keegi päris esimest korda uiskudega jääl polnud. Algul oli jää harjumatult libe, sest oleme seni käinud ainult loodusliku jää peal ning see tõi kaasa palju komistamist ja kukkumist. Kohapealt laenutatud käe- ja põlvekaitsmed ning kiivrid muutsid uisutamise turvalisemaks. Nii mõnigi tuli koju sinikatega, kuid meeoleolu oli kõigil ülihea ja nalja sai palju, sest jää oli ainult meie kooli päralt. Bussis olid küll jalad väsinud, kuid põsed õhetasid füüsilisest koormusest ning heast tujust. Spordimuuseumis jutustas meile giid spordiajaloo põnevaid juhtumeid ning igaüks sai vaadata vitriinides asuvaid kallihinnalisi ning kunstipäraseid trofeesid ja medaleid. Ühes saalis sai virtuaalse vastasega köit vedada ning jalgrattaga võidu sõita. See meeldis paljudele. Kõik õpilased ja õpetajad jäid veedetud päevaga rahule, taheti ka perega uuesti nii liuväljale kui muuseumisse tulla.

HEA PRAKTIKA TEGEVUSE KIRJELDUS

KÄRSTNA PÕHIKOOLI TERVIST EDENDAV TEGEVUS



HEA PRAKTIKA TEGEVUSE KIRJELDUS

LUUNJA KESKKOOLI TERVISEPÄEV

Läbiviidud tegevus: TERVISEPÄEV "REIPALT KOOLIPINKI"

Tegevuse eesmärk: kooliaastasse sisseelamine, uute õpilastega tutvumine, muljete jagamine.

Sihtrühm: kogu kooli õpilaskond.

Osalejate arv: 308 õpilast, lisaks õpetajad.

Koostööpartnerid: erinevad bussifirmad.

Tegevuse läbiviijad: õpetajad, õpilasaktiiv.

Tegevuse kirjeldus:

1.-4. klassi marsruut oli Luunja-Elistvere. Matk loomariigis, kus saadi teadmisi. Sellele järgnes piknik kiikumise ning sportlike mängudega.
5.-6. klassi marsruut oli Luunja-Tõravere. Matkati Vapramäe loodusrajal ning läbiti 14 punkti (nt Kalevipoja süng, kahe hiidlase haud, imelised vaated Elva jõeale jm).
7. klassid läksid Luunja-Veibri marsruudil alguses bussiga ning hiljem jalgsi lhastesse, kus käidi ratsabaasis. Tutvuti hobuste sõiduks ettevalmistuse, hooldusega, ratsutati. Järgnes einestamine ning lustakad mängud.
8.-9. klasside suund oli Luunja-Kavastu-Emajõe Suursoo. Kavastus uudistati Eesti ainukest töötavat parve, millega ületati Emajõgi. Järgnes matk Emajõe Suursoo keskusesse, kus läbiti õpperada, täideti töölehed, tutvuti keskusehoonega, mägiti keskkonnateemalisi liikumismänge, kiiguti ning võeti einet.
10.-12. klassile jäi Luunja-Sirgu. Lisaks jalgsimatka, erinevatele liikumismängudele ja piknikule toimus sügisest 10. klassi õppima asunutega tutvumine ning rühmatööd tervisliku koolikeskkonna teemal.

HEA PRAKTIKA TEGEVUSE KIRJELDUS

MÕNISTE KOOLI ESIMESED TALIOLÜMPIA- MÄNGUD

Läbiviidud tegevus: MÕNISTE KOOLI ESIMESED TALIOLÜMPIAMÄNGUD 10.01-23.02

Tegevuse eesmärk: vabas õhus sportimine.

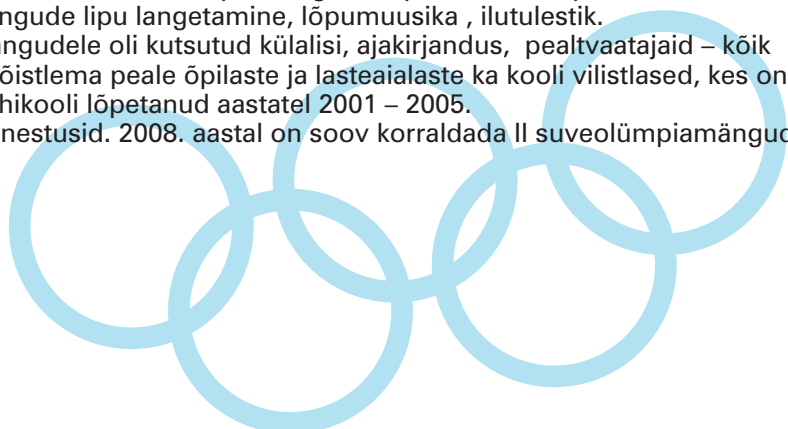
Sihtrühm: kogu kooli õpilaskond ja õpetajad.

Osalejate arv: kogu kooli õpilaskond ja õpetajad.

Tegevuse läbiviijad: mängude peakorraldaja oli kehalise kasvatuse vanemõpetaja Virve Tamm.

Tegevused ja analüüs:

Kooliolümpiamängude haridusnädala elemendid: (10.jaanuar – 23.veebruar)
Komitee loomine, olümpialiikumise ajaloo tutvustus, stendide koostamine (olümpiateemaliste), viktoriini läbiviimine, sporditeemaline kirjanduskonkurss, kunstikonkurss, kohtumised sportlastega Laur Lukin (suusatreener), Raul Olle (suusataja), spordimuuseumi külastus.
Spordipeo elemendid - 23. veebruar 2006.a
Avatseremoonia - osavõtjate paraad, avasõnad, kooliolümpiamängude avatuks kuulutamise, kooliolümpiamängude lipp ja hümn, kooliolümpiamängude tule süütamine, sportlaste ja kohtunike vanne, kultuuriprogramm.
Spordivõistlused - vigurkelgutamine, kelguteatevõistlus, lumeskulptuuride ehitamine (need alad on lasteaiastele ja kooli I ja II klassile, lapsed võivad abistada ka nende vanemad), klassidevaheline teatesuusamine, jäähoki, sügavas lumes jooks, aasta suusasõit – 2006 m.
Autasustamine (medalid, diplomid)
Lõputseremoonia - kooliolümpiamängude lõpukõne, olümpiatule kustutamine, olümpiamängude lipu langetamine, lõpumuusika, ilutulestik.
Olümpiamängudele oli kutsutud külalisi, ajakirjandust, pealtvaatajaid – kõik huvilised, võistlema peale õpilaste ja lasteaiaste ka kooli vilistlased, kes on Mõniste Põhikooli lõpetanud aastatel 2001 – 2005.
Mängud õnnestusid. 2008. aastal on soov korraldada II suveolümpiamängud.



Kuupäev: vastlanädal.

Autorid: Tiina Ojasson, Võsa Neeme Algkool.

Tegevuse vorm: TERVISENÄDAL

Tegevuse eesmärk: säilitada vastlatraditsioone, innustada vaba aja tegevust värskes õhus.

Tegevuse sihtrühm: kogu kooli ja lasteaia lapsed.

Tegevuse läbiviijad: õpetajad.

Koostööpartnerid: lapsevanemad, vanavanemad.

Toimumise aeg: vastlanädal.

Vahendid: kelgud, kangad või kalavõrgud, värvid plakatite jaoks vms.

Tegevuse kirjeldus

Pealkiri: PIKKA LIUGU, KANGET KIUDU!

Ülesehitus:

esmaspäev - nädala avamine, vastlad meil ja mujal; teisipäev - vastlaliu päev; kolmapäev - tuhkpäeva teatejooks; neljapäev - linapäev, vanaaegse materjali töötlemine, tutvustamine; reede - paastuajaks pugimine, autasustamine.

Tegevuse meetodika:

Esmaspäeval kogu kool saalis, direktori avaliuug. Klasside ettekanded, plakatid vastlakommetest Eestis ja maailmas (karnevalid), õpetajate korraldatud võistlused, viktoriinid vahetunnis. Teisipäeval vastlaliu võistlus kelkude või pesukaussidega mäel või kangatükkidega võimlas, pikim liug, vigursõit. Kolmapäeval Tuha-Juhani meisterdamine, Juhanitega teatejooks vahetunnis, päeva lõpuks Tuha-Juhanite ärasootamine naaberklassi. Neljapäeval näidend "Kuidas mutt endale püksid sai". Linatöötlemise lugu, vastavate tööriistade tutvustamine võimaluse korral. Reedel autasustamine vurriluude ja vastlakuklitega. Paastuaja alguse toitude degusteerimine, vurrikontsert või vurritamise võistlus.

Soovitud tulemus:

Õpilaste silmaringi avardamine vastlakommete osas, temaatiline kehaline aktiivsus.

Kuupäev: 19. jaanuar 2006.

Autorid: Inga Hallikma, Kuuste Põhikool; Vaike Lorents, Vastse-Kuuste Kool; Liilia Anijärv, Kärstna Põhikool.

Tegevuse vorm: ORIENTEERUMISE ÕHTUPOOLIK

Tegevuse eesmärk: kehalise aktiivsuse propageerimine, rõõm ühisest tegevusest, koolistressi maandamine, teoreetiliste teadmiste rakendamine praktikas.

Tegevuse sihtrühm: 1.-9. klass.

Tegevuse läbiviijad: klassijuhatajad, kehalise kasvatusõpetajad, ÕOV, lapsevanemad.

Koostööpartnerid: turismitalu.

Toimumise aeg: mai algus.

Vahendid: orienteerumiskaardid, kompassid, töölehed, auhinnad, taimed.

Tegevuse kirjeldus

Pealkiri: LIIKUMISES PEITUB TERVIS!

Ülesehitus:

Kooliõuele kogunemine, ürituse eesmärkide tutvustamine õpilastele, instrueerimine, rajakaartide jagamine, start, finiš.

Tegevuse meetodika:

1. punkt - ristsõna tervise teemadel kooliastmele vastavalt. 2. punkt - loodusteemaline küsimustik. 3. punkt - kirjutada kolm heli, mida kuulda on. 4. punkt - täpsusvisked. 5. punkt - puu kõrguse määramine. 6. punkt - kirjeldada taimede maitset. 7. punkt - kolm asja katsumine, tunde kirjeldamine. 8. punkt - takistuse ületamine. I kooliastmes võib punkte vähem olla. Turismitalus kokkuvõtete

TERVISEDENDUSLIKU
TEGEVUSE KIRJELDUS

NEEME ALGKOOLI VASTLANÄDAL

TERVISEDENDUSLIKU
TEGEVUSE KIRJELDUS

ORIEN- TEERUMISE ÕHTUPOOLIK

TERVISEDENDUSLIKU TEGEVUSE KIRJELDUS

OSKUSTE RADA "LIIGU MÕTTEGA JA MÕTLE LIIKUDES"

tegemine, autasustamine ning kehakinnitamine.

Soovitud tulemus:

Hea tuju ning uued teadmised.

Märkused ja soovitused:

Eeltöö klassijuhatajatelt ning aineõpetajatelt.

Kuupäev: 19. jaanuar 2006.

Autorid: Kaja Parker, Osula Põhikool; Leena Anderson, Karksi-Nuia Gümnaasium; Gaja Mäesepp, Jõgeva Ühisgümnaasium; Ülle Närska, Puhja Gümnaasium.

Tegevuse vorm: PROJEKT

Tegevuse eesmärk: nautida loodust, tunda liikumisest mõnu, teoreetiliste teadmiste praktiline kasutamine.

Tegevuse sihtrühm: II ja III kooliaste.

Tegevuse läbiviijad: tervisenõukogu, ÖOV või noorteorganisatsiooni esindajad.

Koostööpartnerid: kohalik omavalitsus, Haigekassa, Punane Rist, Kaitseliit, Päästeteenistus, lapsevanemad.

Toimumise aeg: maikuu.

Vahendid: maastikukaardid, kompassid, köied, sidumisvahendid, auhinnad, ravimtaimede määraja, tikud, paber, kirjutusvahendid jms.

Tegevuse kirjeldus

Pealkiri: OSKUSTE RADA "LIIGU MÕTTEGA JA MÕTLE LIIKUDES!"

Ülesehitus:

Ürituse ettevalmistamine, raja märkimine, oskuspunktide väljatötamine, esmaabi kättesaadavus, võistkondlik või individuaalne raja läbimine, kokkuvõtete tegemine, piknik-lõkkeõhtu, ürituse kajastamine meedias, tagasiside ja kokkuvõtte projektist.

Tegevuse meetodika:

Rada läbides peab oskama kasutada kaarti ja kompassi. Meeskond peab käima ja tegutsema koos. Peab oskama anda esmaabi, tundma ravimtaimi, läbima takistusi, ronima köisrajal, lõket võimalikult väheste vahenditega tegema, pakkima seljakotti, leidma esemeid, oskama loovusülesandeid (luuletus), puu kõrguse määramine. Oluline on ka raja läbimise aeg. Võistkonnad väljuvad mõneminutiliste vahedega stardist.

Soovitud tulemus:

Rõõmus, terve ja rahulolev laps. Praktiliste oskuste kasutamisoskus reaalses elus. Vaba aja sisukas ning otstarbekas kasutamine.

Märkused ja soovitused:

Projekt väärrib elluviimist.

HEA PRAKTIKA TEGEVUSE KIRJELDUS

OSULA KOOLI KAMPAANIA "SÖÖ TERVISEKS!"

Läbiviidud tegevus: ÜRITUSTE SARI "SÖÖ TERVISEKS!"

Tegevuse eesmärgid: saada uusi teadmisi tervislikust toitumisest; koostada menüüd; lauakombeid tundma õppida.

Sihtrühm: II ja III kooliastme õpilased.

Osalejate arv: 90 inimest.

Koostööpartnerid: Tervise Arenduse Instituut (TAI), õppejõud Silvi Pihlakas Väimela Kutsehariduskeskusest.

Tegevuse läbiviijad: Kooli kokk Eleri Mürsepp, eesti keele õpetaja Eti Rannit, inimeseõpetuse õpetaja Marianne Kanep, algklasside õpetaja Sirje Puusepp.

Tegevuse kirjeldus:

Kampaania avaürituseks oli kohtumine Väimela Kutsehariduskeskuse üliõpilastega, kes rääkisid 6.-9. klassi õpilastele tervisliku toitumise põhimõtetest. Üliõpilaste juhendaja Silvi Pihlakas rääkis nendest toiduainetest ja kaupadest poeletil, milles tuleks hoiduda. Õpilaste küsimused esinejatele puudutasid eelkõige vales

toitumisest põhjustatud haigusi, sh tänapäeva suurt probleemi - allergiat. Üritust ilmestas 4. klassi õpilaste esinemine "Rõõmus supp".

Saadud teadmisi võisid õpilased kasutada järgneva kuu lõunamenüü koostamisel. Iga klass koostas ühe nädala menüü, abiks olid klassijuhatajad ning kooli kokk Eleri Mürsepp. Lõunasöögid olid kindlasti tervislikud, kuid menüüde põhjal võis ära arvata meie õpilaste lemmiktoite. Menüüde koostamisel tuli ka eelarvele tähelepanu pöörata.

"Söö terviseks!" raames koostasid 8. klassi õpilased eesti keele õpetaja juhendamisel loovtööna voldikud, mis pandi stendile teistele tutvumiseks. Parima voldiku koostas Madis Mark ning TAI lasi selle trükkida ning seda kasutati tervisliku toitumise propageerimisel.

Vähetahtsaks ei tohi tervisliku toidu puhul ka lauakombeid ning -katmist pidada. Kooli 8. klass külastas "Kubija" restorani, kus söödi neljakäiguline lõuna ning tutvuti lauakommetega aga ka kelneritööga.

9. klassi õpilastel oli Väimela Kutsehariduskeskuses ühine praktiline töö - poisid koos üliõpilastega valmistasid söögi, tüdrukutele õpetati piduliku rootsi laua katmist.

Tegevuste analüüs:

Õpilaste hinnangul oli sari "Söö terviseks!" huvitav. Õpilased toonitasid ise seda, et ürituste käigus saadi eluks vajalikke oskusi ning teadmisi. Üritustel osalemine oli väikese maakooli kohta rohkearvuline.

Läbiviidud tegevus: METSALAAGER 16.-17.09. 2005. A.

Tegevuse eesmärgid: õpilaste omavaheline tutvumine, klassijuhataja ja õpilaste omavaheline tutvumine, õpilaste õiguste ja kohustuste teadmiste kontroll, metsas ellujäämise õpetus, kodukoha loodusega tutvumine, tundmaõppimine.

Sihtrühm: Parksepa Keskkooli 10. klasside õpilased ja nende õpetajad.

Osalejate arv: 87 õpilast, 15 õpetajat.

Koostööpartnerid: Kaitseliit, Naiskodukaitse.

Tegevuse läbiviijad: vanemveebel Urmas Pindis, seersant Andres Loog, õpetaja ja naiskodukaitse malevlane Merit Peterson, õpetaja ja naiskodukaitse malevlane Kristina Lepistik, huvijuht Krista Kütt, õpetaja Tiina Asi, õppealajuhataja Lea Kabur, õpetajad Ulvi Mustmaa, Sirje Hütt, Margus Koor, Leiu Sulg, sotsiaalpedagoog Esta Varik, õpetajad Silja Otsar, Kalju Haabmets, direktor Ilmar Kesselmann, võrguhaldur Anneli Ilves, arvutispetsialist Antti Lepik. Toidud valmistasid kohapeal naiskodukaitse kokad: Viivi Suija, Kaja Metsavas, Tiina Himma, Tonja Liiv.

Tegevuse kirjeldus:

Marsruudil Võru linn-Tsiatsungõlmaa läbisid klasside võistkonnad jalgsi ca kaheksa km kaardi järgi orienteerudes. Kui kõik klasside võistkonnad olid jõudnud laagriplatsile, järgnes telkide püstitamise teoreetiline ja praktiline õpetus, mida juhendasid kaitseliitlased Urmas ja Andres. Peavarjuga ühelepoole saanud, järgnes iga klassi lipu kaunistamine ja tunnuslause leidmine.

10. a klassi lippu kaunistasid ankur ja süda ja motoks oli "Lootus ja armastus".

10. b klass kujundas lipu hinnetega ja motoks oli "Viied tulgu lennult ja kahed uppugu".

10. c klassi lippu kaunistas kappav hobune ja motoks oli "Kappame edasi!".

10. d klassi motoks oli "Oleme sõbralikult, jääme sõpradeks".

Antud tegevus tekitas õpilaste vahel positiivseid emotsioone ja ühiseid huvitavaid mõttevahetusi.

Tegevus jätkus klassidevaheliste osavusmängudega, mida viisid läbi kaitseliitlased Urmas ja Andres. Siin oli oluline kiirus, taipukus ja osavus. Võistlejatele kaasaelamine toimus emotsionaalsete hüüete ja plaksutamise saatel.

Osavusmängudele järgnes pisut hingetõmbeaega ja õhtuseks lõkketuleks materjali kogumine. Enne lõkketule süütamist selgitas huvijuht Krista kõikidele osalejatele laagri kodukorda ja säästlikku suhtumist loodusesse.

Lõkke süütamiseks oli kogu "Metsalaagri" kollektiiv kogunenud selleks ettenähtud lõkkeplatsile. Lõkkeõhtu sisustasid järgmised tegevused: klassidevaheline viktoriin - selgitati välja kooli kodukorda (õpilaste õigused ja kohustused) kõige paremini tundev klassikollektiiv. Seltskonnamängud, võistulaulmine.

Lõkketule soojusest õhetavate põskede ja ühtesulamise soojuse saatel saabuski öörahu.

Hommikune äratus saabus varakult 12. klassi üllatusega. Toimus "rebasteks

HEA PRAKTIKA TEGEVUSE KIRJELDUS

PARKSEPA KESKKOOLI METSALAAGER



ristimine", millega kaasnesid hommikujooks ja jõuharjutused. Varajane jahe sügisõhk ja kerge füüsiline koormus pani vastristitud õpilaste põsed õhetama ja pühkis une silmist.

Keha kinnitati sooja joogi, tervisliku pudru ning võileivadega ja uus hommik looduses oligi alanud.

Uue päeva alustuseks toimusid klassidevahelised spordivõistlused, kus oli vaja jõudu kõievel, auto lükkamisel; kiirust takistusraja läbimiseks ja täpsust palliviskes. Sportmängud tekitasid õpilastes ühtekuuluvust ja positiivseid emotsioone. Päike oli juba kõrgel, kui lõkkeplatsil leiti endale puupakkudel istekohad, et kuulata kaitseliitlase Urmase poolt läbiviidavat lühiellujäämiskursust metsas.

Metsalaagrilised said teada, kuidas ellu jääda, kui oled eksinud metsas, kuidas süüdata lõket ilma tikkudeta ja leida metsas söödavat (seened, marjad jne), samuti õpetati ööbimisonni ehitamist.

Uute ja huvitavate teadmiste omandamisele järgnes laagriplatsi korrastamine ja metsalaagri lõpetamine. Keha ja vaim tulvil positiivseid metsaelamusi, asuti jalgsi tagasiteele Võru linna (ca kaheksa km).

Tegevuse analüüs:

Metsalaager ühendas kõiki osalejaid. Osalejad said positiivseid emotsioone, teadmisi tervislikust elulaadist ja muid elus vaja minevaid oskusi. Enamik metsalaagrilisi kuulasid suure huviga lühikoolitust "Kuidas ellu jääda, kui oled eksinud metsas?" Õpilased tutvusid viktoriini käigus veelkord Parksepa Keskkooli kodukorraga ja said lähemalt tuttavaks oma klassikaaslaste ja klassijuhatajaga. Klassikollektiivi ühendas osalusmängudes võistlemine oma klassi nimel ja klassi lipu kujundamine ning moto leimisel liitis õpilasi ühine arutelu ja koostöö. Kõik metsalaagrilised nautisid kaiseliitlastest kokkade kohapeal sõdurikatlas valmistatud toitusid ja karges sügisöös soojas telgis mõnusalt veedetud ööd.

HEA PRAKTIKA TEGEVUSE KIRJELDUS

RETLA PÕHIKOOLI TERVISEPIDU

Läbiviidud tegevus: TERVISEPIDU

Toimumise aeg: 2. veebruar 2006.

Tegevuse eesmärk: kaasata õpilasi eakohasesse tegevusse ja anda neile võimalus koostööks; anda õpilastele võimalus kehaliseks pingutuseks; anda vanematele õpilastele eesmärgistatud temaatilise peo ettevalmistamise ja läbiviimise kogemus.

Sihtrühm: 1.-4. klassi õpilased.

Osalejate arv: 44 inimest.

Tegevuse läbiviijad: kooli tervisenõukogu liikmed, 6.klassi õpilased Kaspar Mahla ja Rain Jõesaar. Milve Viigand – õppealajuhataja (õpilaste juhendajana).

Tegevuse lühikirjeldus:

1) Saali sisenedes sai iga õpilane endale ühe paberist puuvilja (pirni, ploomi, kirsi, õuna). Meeleolu loomiseks mängitakse mängu „Tuuled puhuvad kõikidele“.

2) Klassidele antud etteastete esitamine:

I klass – näidend „Naeris“;

II klass – luulepõimik „Toredaid luuleridu tervisest ja tervislikest eluviisidest“;

III klass – lavastas toreda näidendi Heljo Männi luuletuse „Banaan Poolamaal“ põhjal;

IV klass- esitas vahvalt „Söögikogu istungi“, kus erinevad toiduaineterühmad end esitlesid ja leiti, et kõik toiduained on vajalikud, kui süüa neid õiges vahekorras.

3) Et anda õpilastele ka kehalist tegevust, toimus võistkondadevaheline (igas võistkonnas teatud arv õpilasi igast klassist) teatevõistlus. Osalejad pidid ratsutama harja seljas pöördepunkti ja tagasi, hoides samal ajal pea peal taldrikule asetatud taldrikule asetatud kartulit).

4) Viktoriin – küsimused olid võetud klasside esinemistest ja tervise teemalised;

5) Õpetajate teatevõistlus – taldriku peal oleva linnusule kandmine kiiruse peale;

6) Tervisepäeva lõpetas ühine porgandisöömine. Igale tervisepeost osavõtjale oli üks suur kooritud porgand, mille õpilased mõnuga ära krõmpsutasid.

Tegevuse analüüs:

Õpilased said teada, et kõik toiduained on vajalikud, kui süüa neid õiges vahekorras. Etteastete õppimisel arenes klassi ühtsustunne, õpilased tundsid rõõmu koos tegutsemisest. Õpilastel oli võimalus end teatevõistlustes proovile panna ja võistkonnakaaslastele kaasa elada. 6. klassi õpilased said hea kogemuse peo korraldamisel (peo ettevalmistamine, läbiviimine ja pärast seda arutelu õnnestumiste kohta, vajakajäämistele kohta).

Läbiviidud tegevus: TERVISESALATITE VALMISTAMISVÕISTLUS

Toimumise aeg: 1. veebruar 2006.

Tegevuse eesmärk: propageerida õpilaste hulgas tervislikku toitumist, anda võimalus erinevate salatite retseptide otsimiseks või ise koostamiseks ja ka nimetuse mõtlemiseks. Anda õpilastele võimalus maitsta erinevaid tervislikke salateid, mis kutsuks neid ka kodus rohkem toorsalateid valmistama ja sööma.

Sihtrühm: 7.-9. klassi õpilased.

Osalejate arv: kuus neljaliikmelist võistkonda.

Koostööpartnerid: kooli kokk Ester Pihelgas.

Tegevuse läbiviijad: kooli tervisenõukogu liikmed, käsitöö õpetaja Piret Silm; žüriis Ester Pihelgas, klassiõpetajad Ene Jundas, Aime Koit, Sirje Matsik, Raidi Sannik ja sotsiaalpedagoog Veera Kovtun.

Tegevuse lühikirjeldus:

Õpilastel tuli ette valmistada toormaterjal kahe salati tegemiseks. Salatite tegemiseks oli aega 45 minutit. Seejärel tuli salatid serveerida ning varustada iga salat retseptiga. Tähelepanu tuli pöörata toiduhügieenile ning põhirõhk oli salati tervislikkusele. Seejärel asus tööle žürii. Salateid valmis kokku 12. Suurt elevust valmistas osalejatele konkursi lõppedes teiste võistkondade salatite degusteerimine. Omavahel vahetati retsepte.

Tegevuse analüüs:

Õpilased töötasid läbimõeldult ja üksmeelselt. Õpilased tulid toime esitatud nõuetega, tööruumis valitses puhtus. Salatite valmistamise konkursi tulemusena tekkis elevus ja huvi erinevate salatite ja retseptide vastu. See oligi meie eesmärk – propageerida erinevaid tervislikke salateid.

Läbiviidud tegevus: SAALIHOKI VÕISTLUSED

Toimumise aeg: 16. jaanuar – 10. veebruar 2006.

Tegevuse eesmärk: tõsta õpilaste liikumisaktiivsust, õpilaste vaba aja sisustamine spordiga, ausa spordi reeglite põhimõtete kinnistamine.

Sihtrühm: 4.-9. klassi õpilased.

Osalejate arv: 70 inimest.

Tegevuse läbiviijad: kooli kehalise kasvatuse õpetaja Pille Raudsepp, 9. klassi õpilane Sander Kliss.

Tegevuse lühikirjeldus:

Osaletas 10 seitsmeliikmelist võistkonda (7 poiste võistkonda ja 3 tüdrukute võistkonda). Mängud toimusid turniirisüsteemis. Mängu kestus 2X15 minutit. Ühel nädalal toimus ühel võistkonnal kaks mängu. Võistlus kestis kokku neli nädalat. Võitjaid võistkondi autasustati medalitega. Iga võistkond sai aga ergutusauhinna.

Tegevuse analüüs:

Paranes õpilaste meeskonnatööoskus ja kollektiivsustunne, sportliku tegevuse abil oli õpilastel võimalus maandada pingeid ja emotsioone, paranes huvi sporditreeningute vastu, kasvas liikumisaktiivsus, paranesid õpilaste saalihoki mänguoskused.

Läbiviidud tegevus: TERVISENÄDALA T-SÄRGI KAVANDAMISE VÕISTLUS

Kavandite esitamise tähtaeg: 31. jaanuar 2006.

Tegevuse eesmärk: innustada õpilasi loovusele, saada mõtteid ja ideid tervisenädala T-särgi trükkimiseks.

Sihtrühm: 5.-9. klassi õpilased.

Osalejate arv: 67 õpilast.

Tegevuse läbiviijad: kooli tervisenõukogu liikmed, kunstiopetaja Piret Silm.



Võitjaid autasustati tervislike auhindadega.

**Tegevuse lühikirjeldus:**

Õpilased said juhise kujundada T-särk, millel on kujutatud tervisenädala moto „Tegutsedes terveks!”, märgitud ära kooli nimi ning välja mõeldud ja kujutatud tervisenädala maskott. Märgiti ära iga klassi parim töö.

Tegevuse analüüs:

Õpilasted said aru tervisenädala tähtsusest koolis, tekkis huvi olla trükitava särgi autoriks, õpilased otsisid materjali internetist, kasutasid kujundamisel arvutit jne. Arutati, mis on tervisenädalaga seoses tähtis.

Läbiviidud tegevus: ELUSTAMISKURSUS

Toimumise aeg: 2. veebruar 2006.

Tegevuse eesmärk: õpilased mõistavad esmaabi andmise tähtsust ja teavad eesmärgi, õpivad hindama kannatanu seisundit, õpilased harjutavad mannekeennukul (üksinda ja kahekesi) elustamisvõtteid, oskavad kutsuda abi.

Sihtrühm: 8.-9. klass.

Osalejate arv: 37 inimest.

Koostööpartnerid: Eesti Punase Risti Läänemaa Selts.

Tegevuse läbiviija: esmaabiõpetaja Merike Peek.

Tegevuse lühikirjeldus:

Kursus toimus eraldi 8. ja 9. klassi õpilastele (16 + 21). Õpilased kuulasid loengu esmaabi andmise tähtsusest ja eesmärkidest, esmaabi olemusest, õnnetuskoha hindamisest ja esmaabi andmise taktikast. Said teada, mis on teadvusetus, selle põhjused. Räägiti uppunu elustamisest ja elektriõnnetuses kannatadasaanud inimesele esmaabi andmisest. Kõige huvitavam ja kindlasti ka kõige tähtsam osa aga oli kindlasti elustamisvõtete harjutamine mannekeennukul. Õpilased kasutasid selleks spetsiaalseid elustamismaske, et tagada enda ohutus.

Tegevuse analüüs:

Varsti on käes suvi ning õpilased olid kindlad, et elustamisvõtete harjutamine ja õppimine on algavaks suvehoajaks väga vajalik. Huvitavamaks tegi õppimise kindlasti mannekeennuku olemasolu, sest ainult rääkimine ei anna soovitud tulemusi.

Läbiviidud tegevus: LOENG KEHA JA NÄO HÜGIEENIST

Toimumise aeg: 2. veebruar 2006.

Tegevuse eesmärk: õpetada õpilasi tähtsustama igapäevast hügieeni, panna neid mõistma tervisliku toidu tähtsust.

Sihtrühm: 5.-7. klass.

Osalejate arv: 62 õpilast.

Tegevuse läbiviija: kosmeetik Siret Peek.

Tegevuse lühikirjeldus:

Toimus kolm eraldi loengut. Õpilased kuulasid loengut, esitasid küsimusi. Individuaalselt oli võimalik määrata näonaha tüüpi ja sellele vastavat hooldust määrata.

Läbiviidud tegevus: TERVISENÄDAL „TEGUTSEDES TERVEKS!”

Toimumise aeg: 30.jaanuar - 3. veebruar 2006.

Tegevuse eesmärk: haarata õpilasi erinevatesse eakohastesse ja huvitavatesse tegevustesse; anda õpilastele teadmisi tervislikust toitumisest; suunata õpilasi aktiivselt puhkama ja sportima; suunata õpilasi loovusele; anda vanemate klasside õpilastele algteadmised esmaabi andmisest, elustamisest.

Sihtrühm: 1.-9. klassi õpilased.

Osalejate arv: 145 inimest.

Koostööpartnerid: Eesti Punase Risti Selts.

Tegevuse läbiviijad: Ridala Põhikooli tervisenõukogu koosseisus: sotsiaaltöötaja Veera Kovtun, õpilaste esindajad Kaspar Mahla ja Merje Viigand, tervishoiutöötaja Merike Peek, kehalise kasvatuse õpetaja Pille Raudsepp, inimeseõpetuse õpetaja Piret Silm, kooli juhtkonna esindaja Milve Viigand.

Tegevuse lühikirjeldus:

Tervisenädala üritused panime kokku eesmärgiga anda tegevust ja teadmisi tervele kooliperele. Igale vanusele mõtlesime välja midagi eakohast ja seda põhimõttel, et kõik õpilased saaksid tervisenädalal midagi uut teada ja tegutseda.

Läbiviidud tegevus: VASTLAPÄEVA TÄHISTAMINE

Tegevuse eesmärk: hoida alal eesti rahvatraditsioone ja sellega seotud tegevusi. Anda õpilastele võimalus tunda rõõmu liikumisest ja ühistgevusest.

Sihtrühm: 5.-9. klassi õpilased.

Osalejate arv: 35 õpilast.

Koostööpartnerid: kooli juhtkond, kooli kokk.

Tegevuse läbiviijad: kehalise kasvatuse õpetaja Aivar Roos, eesti keele õpetaja Eve Toompalu, klassijuhatajad Lea Vendik, Heli Veerme, Merike Priedenthal.

Tegevuse kirjeldus:

Vastlapäevale eelnenud päevadel tutvustas eesti keele õpetaja vastlapäevaga seotud kombestikku ja seda, miks antud päeva tähistatakse. Valmistati temaatilisi plakateid. Vastlapäeva sportlikum osa toimus kooli staadionil.

Alguses toimus eelsoojendus muusika saatel. Seejärel toimusid teatevõistlused, mis nõudsid nii meeskonnatööd kui ka individuaalset osavust. Vahenditeks olid kelgud, pallid, hokikepid. Igas võistkonnas oli erinevas vanuses õpilasi.

Teatevõistlusele järgnesid individuaalsed jõukatsumised: topispalli täpsusvise lumele joonistatud rõngasse ja kelgutamise võistlus, kes saab pikema liu.

Osalejatele olid auhindadeks puuviljad. Tegevusele õues järgnes ühine hernesupi ja vastlakuklite söömine.

Tegevuse analüüs:

Õpilased tuletasid meelde vastlapäeva kombestikku, tundsid rõõmu liikumisest värskes õhus ja said positiivse emotsiooni koostegutsemisest. Oluline oli see, et elati kaasa kaasvõistlejatele ja ergutati neid. Osalejate vahel valitses sõbralik konkurents ning puudus pahatahtlik suhtumine.

Läbiviidud tegevus: VASTLAPÄEV

Tegevuse eesmärgid: tervise arendamine (viibimine värskes õhus), eneseusu tõstmine, arvestamine kaaslastega (võistlused), koolispordi arendamine, tähtpäeva kombestiku tutvustamine.

Sihtrühm: lasteaialapsed, koolilapsed.

Osalejate arv: 44 lasteaialast ja 24 koolilast.

Koostööpartnerid: Tõrva Konstaabli jaoskond, Ritsu Külaselts.

Tegevuse läbiviijad: lasteaia tegeles üritusega muusikaõpetaja Katrin Viskov, abistasid kõik lasteaia õpetajad. Koolis oli peaorganisaator Ritsu Spordibaasi juhataja Harald Laidre. Kohtunikeks olid kõik õpetajad.

Tegevused:

Lasteaia tegevus vastlatrall: saalis tutvustati rahvakombeid ja löödi tantsu, joonistati oma jonn paberile. Õues toimus pika liu laskmine ja lõkkes põletati ära jonn. Koolilastele toimusid suusavõistlused ja pika liu laskmine. Laste autasustamine toimus õues, tublimad said diplomid ja Ritsu Spordibaasi poolt kommikarbid. Kõik osalejad said väikese šokolaadi.

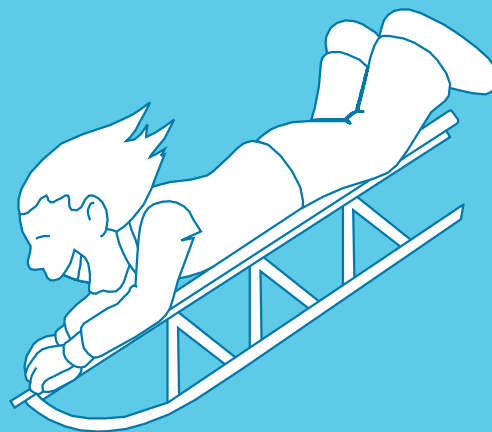
Seejärel mindi koos sööma hernesuppi ja vastlakukkleid ning jooma teed.

Tegevuste analüüs:

Ilm oli väga ilus, lapsed sportisid rõõmuga.

HEA PRAKTIKA TEGEVUSE KIRJELDUS

RIIDAJA PÕHIKOO LI VASTLAPÄEV



HEA PRAKTIKA TEGEVUSE KIRJELDUS

RITSU LASTEAED-ALGKOO LI VASTLAPÄEV

TERVISEDENDUSLIKU TEGEVUSE KIRJELDUS

SÜGISANDIDE NÄDAL

Kuupäev: 19. jaanuar 2006.

Autorid: Anne Murre, Räpina ÜG; Lea Pung, Valguta Lasteaed-alkkool; Riina Villak, Viluste Põhikool.

Tegevuse vorm: SÜGISANDIDE NÄDAL

Tegevuse eesmärk: tutvustada ja propageerida kodumaiseid juur- ja puuvilju, motiveerida laste omaloomingut.

Tegevuse sihtrühm: algklasside lapsed ja nende vanemad.

Tegevuse läbiviijad: klassijuhatajad, muusika- ja kunstiõpetajad, huvijuht, kooli söökla, raamatukogu, medõde.

Koostööpartnerid: kohalike aiandite esindajad, spetsialistid, lapsevanemad.

Toimumise aeg: september.

Vahendid: puuviljad, aedviljad, kunstitööd, referaadid, voldikud.

Tegevuse kirjeldus

Pealkiri: SÕO END TERVEKS!

Ülesehitus:

Retseptide otsimine, referaatide koostamine, omaloomingulised luuletused, plakatite tegemine, näituse ülespanek, lastevanemate kaasamine toitude valmistamisel, kooli söökla kaasamine, külaliste esinemine, õunasortide määramine, vastavate teemade käsitus õppetundides, kontsert.

Tegevuse metoodika:

Koostöö lapsevanema, õpetaja, õpilase vahel. Kooli söökla menüüsse puu- ja juurviljatoitude panemine. Lapsevanemate kodus valmistatud toitude degusteerimine. Õuna teema käsitus. Omaloominguline tegevus. Üritus jäädvustada kooli kroonika jaoks.

Soovitud tulemus:

Lapsed ja vanemad saavad teadmisi, praktilisi oskusi, suhtlemis- ja koostööoskusi, teadmisi tervisliku toitumise vallas. Integratsioon eri õppeainete vahel.

Märkused ja soovitused:

Retseptid internetilehele. Kajastus valla- ja koolilehes. Jätkata samalaadset tegevust terve õppeaasta jooksul.

TERVISEDENDUSLIKU TEGEVUSE KIRJELDUS

TALISPORDI- NÄDAL "AKTIIVNE PUHKUS LUMES"



Kuupäev: 19. jaanuar 2006.

Autorid: Aime Tamm, Melliste Lasteaed-alkkool; Urve Kass, Kärstna Põhikool; Marje Ossip, Võru.

Tegevuse vorm: TALISPORDINÄDAL

Tegevuse eesmärk: tuua õpilased värskesse õhku, mitmekesistada kehalist liikumist, muuta õpilasi kehaliselt aktiivsemaks, võimaldada aktiivset puhkust.

Tegevuse sihtrühm: vanuserühmiti kõik õpilased, õpetajad.

Tegevuse läbiviijad: kehalise kasvatuse õpetajad, huvijuht, klassijuhatajad, õpilasaktiiv.

Koostööpartnerid: kohalikud ettevõtjad, aktiivsed lapsevanemad, koolisöökla.

Toimumise aeg: nädal veebruari keskel või lõpus.

Vahendid: suusad, uisud, kelgud, pallid, lumelabidad, köied.

Tegevuse kirjeldus

Pealkiri: AKTIIVNE PUHKUS LUMES

Ülesehitus:

Lühendatud tundidega nädala tunniplaan, iga päev spordipäeva algus kl 12:00. Esmaspäeval avamine, lumelinna ehitus. Teispäeval erinevaid võimalusi suusatamiseks. Kolmapäeval mängud lumel. Neljapäeval kelgutamine erineval moel. Reedel lumeaeroobika, lumedisko, nädala lõpetamine, autasustamine.

Tegevuse metoodika:

Koostöö kõikide läbiviijate vahel. Tagada maksimaalne osavõtt.

Soovitud tulemus:

Ühtse tunde tugevdamine, tervest nädalast positiivne emotsioon kaasa, füüsiline tegevus, värske õhk.

Märkused ja soovitus:

Lihtsam väikeses koolis läbi viia. Kõikidele õpetajatele kindlad ülesanded.

Läbiviidud tegevus: PROJEKT "SUITSU ASEMELE"

Tegevuse eesmärk: pakkuda alternatiivi suitsetamisele kui ajaveetmisviisile, suhtlemisvormile ning elustiilile; tihendada suhtlemist Põhja-Tallinna kahe põhikooli erivajadustega ning tavaõpilaste vahel, suurendada sallivust; pakkuda ja võimaldada puudustkannatavatele õpilastele erinevaid vaba aja veetmisvõimalusi suitsetamise asemel; parendada ÖOV töö efektiivsust ning võimaldada koostööd kahe kooli ÖOV vahel.

Sihtrühm: 5.-9. klassi õpilased.

Osalejate arv: 535 õpilast vanuses 11-19 aastat.

Koostööpartnerid: Põhja-Tallinna LOV, Avatud Noortekeskus.

Tegevuse läbiviijad: Kalamaja Põhikooli huvijuht Kristina Ruuse, Ristiku Põhikooli huvijuht Pirit Pärtel, inglise keele õpetaja Karin Lille ja psühholoog Ingrid Kahru.

Tegevuse kirjeldus:

8.-19. novembrini 2004. aastal toimus Kalamaja ja Ristiku Põhikooli ühisettevõtmine "Suitsu asemel". Üritused olid pühendatud rahvusvahelisele suitsetamisvastasele päevale. Tegevusse olid kaasatud Põhja-Tallinna kahe põhikooli 5.-9. klassi õpilased ja õpetajad.

Kõigepealt toimus suitsetamisvastaste ja tervislike eluviise pooldavate plakatite valmistamine teemal "Suitsu asemel" 5.-9. klassides. Õpilastele õpetati plakatite valmistamist nii kunstilise kui reklaamipsühholoogilise poole pealt.

Vaadati videot "Ole tubakavaba", selle sisu kohta toimus arutelu tervise-, inimeseõpetuse või klassijuhatajatunnis.

Plakatite näitus toimus koolis, nädala jooksul vahetati plakatid koolide vahel ning hinnati töid vastastikku. Paremaid premeeriti.

Kalamaja Põhikoolis toimus mõlema kooli ÖOV-le meeskonnatöö koolitus ning hiljem arutelu, kuidas saaks ÖOV oma koolis suitsetamise vastu võidelda. Koolitajad Avatud Noortekeskusest.

Lõpuks tähistatakse rahvusvahelist suitsuvaba päeva. 5. klassid sportisid Ristiku Põhikoolis ja 6. klassid Kalamaja Põhikoolis. 8. klassid said Premia jäähalli uisutama ning 7.-9. klassid Piritale ja Mustamäele bowlingut mängima.

Läbiviidud tegevus: TERVISENÄDAL 7.03.2005–11.03.2005

Tegevuse eesmärk: pöörata tervisele mängu kaudu tähelepanu.

Sihtrühm: erinevate koolide I ja II klasside õpilased.

Osalejate arv: viie klassi õpilased, nende klassijuhatajad.

Koostööpartnerid: Mustamäe Gümnaasium, Lilleküla Gümnaasium, Inglise Kolledz, Tallinna Kunstigümnaasium ja Kinobuss.

Tegevuse läbiviijad: Tallinna 37. Keskkooli õpetaja Liilia Link.

Tegevused ja analüüs:

Tallinna 37. Keskkoolis toimus tervisenädal. Samaaegselt toimus tervisenädal ka teistes Tallinna koolides – koos ühineti projektiks „Tervise ABC“. Ühinejad olid - Mustamäe Gümnaasiumi I klass - õpetaja Kirsti Allik, Lilleküla Gümnaasiumi I klass - õpetaja Tiina Perovskaja, Inglise Kolledži I klass - õpetaja Riin Tipp, Tallinna Kunstigümnaasiumi II klass – õpetaja Kaida Lell ja Tallinna 37. Keskkooli I klass – õpetaja Liilia Link.

Tervisenädala projekt nägi ette, et külastatakse Tervishoiumuuseumi, räägitakse hammaste õigest hooldusest, loetakse läbi lasteraamat, kus peategelasteks on Sööbik ja Pisik, joonistatakse temaatilisi pilte, viiakse läbi plakatikonkurss ja Kinobussi abiga joonistatakse multifilm, mille teemaks on ikka tervis.

Suure õhinaga oodati Kinobussi saabumist kooli. I klassi õpilastest said multifilmi

HEA PRAKTIKA TEGEVUSE KIRJELDUS**TALLINNA KALAMAJA JA RISTIKU PÕHIKOOLI PROJEKT****HEA PRAKTIKA TEGEVUSE KIRJELDUS****TALLINNA 37. KESKKOOLI TERVISENÄDAL**

HEA PRAKTIKA TEGEVUSE KIRJELDUS

TARTU DESCARTES'I LÜTSEUMI STRESSILOENG



loojad. Märkamatult möödus aeg, igal õpilasel oli jõukohane ülesanne ja päeva lõpuks oligi laste eneste looming – multifilm valmis. Lapsed said ettekujutuse, kuidas valmivad multifilmid ja mis veel olulisem, mõisteti selle töö suurt mahtu. Omandati mõisted nukufilm ja lamenukufilm.

Kulminatsioon oli reedel, kui kohtusid kõigi viie kooli õpilased Tallinna 37. Keskkoolis. Iga kool kattis tervisliku ja ilusa peolaua. Kaasa võeti ka terviseplakat. Kui lauad olid kaetud, näidati parimaid konkursis osalenute filme. Tublimad filmide loojad said diplomid ja kingituseks mängu - „Oskari“.

Auhinnad läksid Mustamäe Gümnaasiumi I klassile filmi eest „Vaata, mis sa sööd“, Lilleküla Gümnaasiumi I klassile filmi eest „Sööbik ja Pisik“ ja Tallinna 37. Keskkooli I klassile filmi eest „Aknal“.

Pärast filmide vaatamist oli iga klass ette valmistanud väikese liikumiskava. Rütmimuusika saatel tantsiti. Tallinna 37. Keskkooli lapsed esitasid humoorikaid luuletusi, kuidas tervislikult toituda. Pärast esinemist oli žüriil suur hulk tööd, et järjestada paremad esinejad. Samal ajal, kui žürii tegi kokkuvõtteid, lauldi koos ühislaule, tantsiti ja mängiti.

Konkursi üldvõitjaks tuli Lilleküla Gümnaasiumi I klass – õpetaja Tiina Perovskaja. Peapreemiaks oli 2000 krooni kevadiseks matkaks. Kuna vanasõna ütleb, et liikumine on tervis, siis kõik konkursist osalejad klassid said kingituseks jalgpalli, rahvastepalli ja neli hüppenööri. Loodame, et algatatud projekt jätkub ja kõik osalenud koolid saavad kokku järgmisel õppeaastal, siis juba võitjaks tulnud Lilleküla Gümnaasiumis.

Läbiviidud tegevus: LOENG STRESSIST

Tegevuse eesmärk: stressi teadvustamine, sellega toimetulek.

Sihtrühm: 9.-12. klass.

Osalejate arv: 9.-12. klasside õpilased ja õpetajad.

Koostööpartnerid: psühhiaater Jüri Ennet.

Tegevuse läbiviijad: psühhiaater Jüri Ennet, õpilased, õpetajad.

Tegevuse kirjeldus:

10. veebruaril, 2006.a kohtusid 9.-12. õpilased psühhiaater Jüri Ennetiga. Stressiteema on õpilastel hulgas alati olnud aktuaalne, sest vanemate õpilaste töökoormus on suur ja kõigiga hästi toime tulla on keeruline. J. Enneti ladus ja humoorikas esinemine pani õpilased kaasa elama ja mõtlema. Hukkamõistva hinnangu sai praegune ülepaisutatud koolisüsteem ja vähene füüsiline tegevus. Tuginedes teaduslikele faktidele oskas Jüri Ennet lihtsate näidete varal selgitada õpilastele, miks on vaja liikuda, puhata ja miks meelemürgid ei kõrvalda probleeme, vaid ainult võimendavad neid. Lektor rõhutas noortele, et kvaliteetsema elu nimel on oluline säilitada karskust ja füüsilist võimekust. Saal rõkkas naerust, sest esineja oli vaimukas, ent samas ka noortepärane ja haarav. Õpilastega kohtumisele järgnes õpetajatele vestlusring kohvikus, kus jätkus arutelu teemal "Õpetaja ja stress".

Tegevuse analüüs:

11. – 12. klassi õpilaste arvamusi kohtumisest Jüri Ennetiga: Ma arvan, et loeng oli väga hea. Eelkõige oli palju tarkusi, mida õpetajad peaksid kõrva taha panema. Mulle jäi kõige enam meelde, et magamisega ei tohi koonerdada. Uni on väga tähtis. (Tänapäeval aga õpilased tegelevad õppimisega uneajast.) Mulle väga meeldis, kuidas ta rääkis. Tema jutt tekitas minus palju mõtteid (eriti seoses haridussüsteemiga). Ma ei saa aru, miks midagi ette ei võeta. Tema jutt oli väga huvitav. Hea oli see, et ta suutis terve gümnaasiumi tähelepanu lihtsa vaevaga endale tõmmata. Samuti kuluvad marjaks ära tema nõuanded stressi ja sellest vabanemise kohta. Mul endal tuli küll selline mõte, et peaks hakkama rohkem liikuma.

J. Enneti soovitus: „Liikuge, tehke trenni! Leidke tervislikke viise enda väljajelamiseks, ärge kasutage selleks alkoholi või narkootilisi aineid.“ Mulle väga meeldis. Varem olen ka tema loenguid kuulnud ja mul on Jüri Enneti vastu täielik austus. Enne loengu algust arvasin, et mida ikka stressist rääkida, aga ta rääkis hoopis teistmoodi, väga veenvalt ja mõtlemapanevalt ning lähenes teemale omapäraselt. Kõiki peaks see loeng mõtlema panema koolis toimuvale ja elule üldse.

Väga mõistlikku juttu rääkis. Igaüks pidi aru saama, kuidas tervislikult elada. Oskas noortega suhelda. See, et koolides mõtlema ei õpetata, on veidi üle pingutatud, usun ma. Vähemalt meie koolis üritavad enamik õpetajaid õpetada lastele seoste leidmist.

Läbiviidud tegevus: SÜDAMENÄDAL SEPTEMBRIS 2005

Sihtrühm: algklassid.

Osalejate arv: algklasside õpilased ja nende õpetajad.

Tegevuse läbiviijad: algklasside õpetajad.

Tegevuse kirjeldus:

26.-30.sept 2005 toimus Tartu Descartes'i Lütseumis südamenädal. Tegelikult algas see nädal meil juba reedel 23.sept, mil me meisterdasime südameid ja kleepisime neid koridori seintele. Terve nädala vältel olid "väikese maja" õpilased kaasatud sportimisse, sest seekordse südamenädala moto oli "Liigu terviseks".

Tegevuse analüüs:

3.b klassi õpilaste arvamused südamenädalast:

Kui me saime teada, et tuleb südamenädal, siis ma mõtlesin, et seal hakatakse nagu eelmiselgi aastal, juurvilju müüma. (Ellen)

Täna oli ikka hea päev- süda sai tugevaks! (Emil)

Neljapäeval oli meil teatepulgavõistlus. (Hardo)

Hommikuvõimlemine oli mõnus ja mitte väga raske. (Sisi)

Südamepäeval oli tore hüpata, siis oli ka mu südamel rõõmus olla. (Urmas)

Me tegime kõike, mis on südamele kasulik ja mul oli kohe parem olla. Ma olin energilisem. (Johanna)

Mulle meeldis see, et igal päeval oli mingi üritus. (Magdalena)

Sellel nädal sain palju targemaks. (Elis)

HEA PRAKTIKA TEGEVUSE
KIRJELDUS

TARTU DESCARTES'I LÜTSEUMI SÜDAMENÄDAL



Läbiviidud tegevus: NARKOPREVENTSIOON

Tegevuse eesmärk: anda teadmisi narkootikumide mõjust, kasutamise tagajärgedest, narkootikumidest üldse, narkoennetustöö.

Sihtrühm: 1.-12. klass.

Osalejate arv: kogu kooli õpilaskond ja õpetajad.

Koostööpartnerid: kiirabiartst Mare Liiger.

Tegevuse läbiviijad: Mare Liiger.

Tegevuse kirjeldus:

16 ja 17. jaanuaril, 2006 aastal kohtusid meie kooli õpilastega, õpetajatega ja lastevanematega kiirabiartst Mare Liiger.

Narkoteemalise tunnid olid õpilastele klasside kaupa ja teema käsitlemisel lähtuti õppurite vanusest. Mare Liiger on emotsionaalne ja valdab antud teemat perfektselt, kuna ta on uurinud kooliõpilaste meelemürkide tarbimist ja arstina omab suurt praktilist kogemust.

Loengud olid illustreeritud slaididega, mille eheduses ei kahelnud keegi. Kui nooremate õpilastega narkoteemat käsitledes lähtuti emotsionaalsest küljest, siis vanematele õpilastele oli lähenemine teaduslikum ja organismi talitlusest lähtuvalt, kirjeldati meelemürkide toimet organismile. M. Liigeri esinemisstiil ei ole manitsev, vaid elust võetud näidete varal narkoteema selgitamine.

Õpetajad said kuulda narkoteemalist slängi, mida kasutavad kooliõpilased, tutvustati narkojoobe tunnuseid ja tegutsemist nähtuse tuvastamisel.

Lastevanematele tutvustas M. Liiger põhjusi, miks hakatakse meelemürke tarbima ja kui ulatuslik on nende levik Eestis. Samuti said vanemad teada tõe peaaegu olematust ravisüsteemist ja selle maksumusest välismaal.

Meie kooli tervise meeskonna ja lektori soovitusel toimus 2.märtsil 2006 5.-12. klassi õpilaste kirjalik küsitlus meelemürkide tarbimise kohta, millest kokkuvõtte teeb Mare Liiger maikuuks 2006.

Tegevuse analüüs:

Õpilaste arvamused ürituse kohta:

Minule jättis esinemine väga hea mulje. Lektor ei rääkinud lihtsalt tuima juttu, oli emotsionaalne ja see tegi loengu huvitavaks. Tema abimaterjalid-pildid olid väga veenvad. (Indrek Raave, 11. kl)

Loeng oli teistsugune kui teised samateemalised, mida olen kuulnud. Ei räägitud seda, et narkootikumid on pahad, vaid tehti selgeks, mis inimesest saab, kui ta regulaarselt tarvitab uimasteid. Arvan, et teema käsitus jõudis inimestele hästi kohale ja nii mõnigi mõtleb, enne kui uuesti tarvitab. (Helina Ariva, 11. kl)

Loeng oli huvitav, ei olnud manitsev, vaid pani meid mõtlema. Kõige jubedam oli pilt vastsündinust, kes kuidagi ei meenutanud last. (Karin Sakk, 11. kl)

HEA PRAKTIKA TEGEVUSE
KIRJELDUS

TARTU DESCARTES'I LÜTSEUMI NARKO- PREVENTSIOON



TERVISEDENDUSLIKU TEGEVUSE KIRJELDUS

TERVISEKUU "KAS MINA TOITUN TERVISLIKULT?"



TERVISEDENDUSLIKU TEGEVUSE KIRJELDUS

TERVISENÄDAL "SAMMUD SÜDAME HEAKS"

Loeng pani meid mõtlema, milliste sõpradega peaks suhtlema. Loeng oli väga hariv ja selliseid loenguid peaks olema rohkem, et kõik mõistaksid, millises maailmas me elame. (9.b kl poisid).

Kuupäev: 19. jaanuar 2006

Autorid: Külli Liblik, Retla Kool; Valentina Svetlova, Valga Vene Gümnaasium; Sirje Pirk, Luunja Keskkool.

Tegevuse vorm: TERVISEKUU

Tegevuse eesmärk: võrrelda igapäevaseid toitumisharjumusi tervisliku toitumise põhiprintsiipidega.

Tegevuse sihtrühm: kogu õpilaskond ja õpetajad.

Tegevuse läbiviijad: tervisenõukogu liikmed, klassijuhatajad, gümnaasiumiõpilased.

Koostööpartnerid: lapsevanemad, kohalikud ettevõtjad.

Toimumise aeg: aprilli igal kolmapäeval.

Vahendid: toiduained, kontoritarbed.

Tegevuse kirjeldus

Pealkiri: KAS MINA TOITUN TERVISLIKULT?

Ülesehitus:

5. aprill - leivapäev, 12. aprill - piimapäev, 19. aprill - kommi asemel, 26. aprill - salatipäev.

Tegevuse meetodika:

Leivapäeval kodudes küsitlus leivatoodete eelistuste kohta, koondtabel stendile. Eelistatute toodete degusteerimine. Piimapäeval plakati tegemine. Kommi asemel - mida eelistada kommi asemel, põhjendada, miks alternatiiv on parem. Esitlused PowerPointis. Salatipäeval esitlevad kõik klassid toorsalatit ja selle retsepti. Degusteerimisvõimalus. Hindab õpilasžürii.

Soovitud tulemus:

Tervislikult toituv õpilane. Aktiivse tegevuse kaudu tervisekuu jooksul võrrelda koduseid toitumistavasid soovituslikega.

Märkused ja soovitused:

Kõigi tegevuste kohta vormistada foto- ja videomaterjali ning parimad ära märkida. Preemiaks võiks olla vastavate ettevõtete (leivakombinaat vms) külastus.

Kuupäev: 9. veebruar 2006.

Autorid: Elena Dulub, Olga Saikonen, Natasa Kotsergina, Heidi Luts, Sillamäe Eesti Põhikool; Oote Neiro, Kohtla-Järve Gümnaasium; Malle Kollo, Illuka Põhikool; Kadre Maalma, Kohtla-Järve Järve Gümnaasium.

Tegevuse vorm: TERVISENÄDAL

Tegevuse eesmärk: tervislike eluviiside propageerimine, lastevanemate kaasamine kooliellu.

Tegevuse sihtrühm: kooli tervisenõukogu, 1.-9. klassi õpilased, lapsevanemad, kooli personal.

Tegevuse läbiviijad: huvijuht, kehalise kasvatuse õpetajad, klassijuhatajad, 7. klassi tüdrukud.

Koostööpartnerid: toitlustusfirma "Keder", Sillamäe Linnavalitsus, hoolekogu, tervisenõukogu.

Toimumise aeg: aprilli viimane nädal, südamenädal ja jüripäev.

Vahendid: spordivahendid, kooliraadio.

Tegevuse kirjeldus

Pealkiri: SAMMUD SÜDAME HEAKS

Ülesehitus:

Esmaspäeval raadiosaade sissejuhatuseks. Iga päev raadioülekanne erinevatel teemadel. Vitamiinide, aeroobika vahetunnid iga päev. Plakatikonkurss, viktoriinid reede kuuldu kohta. Reedel ühine kogunemine, aeroobika, koos ja eri vanuserühmadega, teatejooks. Nädala lõpus salatissöömine. Autasustamine puuviljadega. Vererõhu kontrollimine.

Tegevuse metoodika:

Raadiosaadete jaoks kasutati Südameliidust saadud materjale. Eri teemad päevade kaupa, nt tervislik toitumine, liikumise vajalikkus, suitsetamisest loobumine. Kokkuvõtted. Aeroobikavahetunnid 7. klassi tüdrukute läbiviimisel. Iga päev koolilõunad salatirikkad, tervislikud.

Soovitud tulemus:

Osavõtjate arvu kasv, hea kogemus. Kõik osapooled tulemusega rahul.

Märkused ja soovitused:

Vajalik varakult rahaliselt planeerima hakata.

Kuupäev: 19. jaanuar 2006.

Autorid: Eevi Tallo, Kilingi-Nõmme Gümnaasium; Külli Oja, Võru Kesklinna Gümnaasium; Ülle Prommik, Tartu THO vanemspetsialist.

Tegevuse vorm: TERVISENÄDAL SÜDAMENÄDALAL

Tegevuse eesmärk: kaasata kõik klassid ning õpetajaskond eesmärgiga teadvustada tervisliku toitumise mõju südamele.

Tegevuse sihtrühm: 1.-12. klass ja õpetajad.

Tegevuse läbiviijad: õpetajad, ÖOV, kooli tervishoiutöötajad, tervisenõukogu, kooli söökla.

Koostööpartnerid: terviseedenduse spetsialist, spordiarstid, toitumisspetsialistid, Tartu Ülikool.

Toimumise aeg: südamenädalal.

Vahendid: vahendid südame tervise kontrollimiseks, spordivahendid, loenguruum, info toitumisest, joonistustarbed.

Tegevuse kirjeldus

Pealkiri: TERVISENÄDAL

Ülesehitus:

Tervislikud toidud, näidismenüü tegemine; algklasside joonistusvõistlus toitumise teemadel, viktoriin, keskastmele toitumisloeng, praktiline koolitus toiduainete rühmadest ja energiasisaldusest, soovituslikud menüüd kooli sööklale, poistele praktiline toiduvalmistamisõpetus, peoõhtu tervisliku toidu ja joogi ning liikumisega.

Tegevuse metoodika:

Ümarlaud, ajurünnak koos spetsialisti loenguga, eesmärgiks teadvustada toitumisprobleeme. Klassidega rühmatööd antud teemadel. Praktiline tegevus spetsialisti juhendamisel ning toetusel. Joonistuskonkurss, viktoriin. Filmi vaatamine, analüüs.

Soovitud tulemus:

Teadlikum toitumine, teadvustada toitumise mõju südamele. Nädala üritustest videofilm.

Kuupäev: 9. veebruar 2006.

Autorid: Sillamäe Vanalinna Kool; Oksana Suvalova, Tatjana Serzilova, Juta Volkovskaja, Zanna Rubinets, Sillamäe Ühisgümnaasium; Kristiine Agur, Tammiku Gümnaasium.

Tegevuse vorm: TERVISENÄDAL

Tegevuse eesmärk: kehalise aktiivsuse tõstmine, tervete eluviiside propageerimine.

Tegevuse sihtrühm: kooli parlament, 1.-12. klassi õpilased, kehalise kasvatusõpetajad.

TERVISEDENDUSLIKU
TEGEVUSE KIRJELDUS

TERVISENÄDAL
SÜDAME-
NÄDALAL

TERVISEDENDUSLIKU
TEGEVUSE KIRJELDUS

TERVISENÄDAL
"TERVES KEHAS
TERVE VAIM"

TERVISEDENDUSLIKU TEGEVUSE KIRJELDUS

TERVISENÄDAL "VEEREVALE KIVILE EI KASVA SAMMAL"

TERVISEDENDUSLIKU TEGEVUSE KIRJELDUS

TERVISEPÄEV "4T - TERVISLIK TOIT TEIE TOONUZEKS"

Tegevuse läbiviijad: gümnaasiumiõpilased, kooli parimad sportlased, aineõpetajad.

Koostööpartnerid: kooli parlament, juhtkond, Sillamäe spordikompleks Ralex.

Toimumise aeg: veebruar.

Vahendid: talialade spordiinventar, kooliraadio.

Tegevuse kirjeldus

Pealkiri: TERVES KEHAS TERVE VAIM

Ülesehitus:

Iga päev erinev tegevus. Kooli parlament informeerib üritustest. Esmaspäeval mälumäng, teisipäeval olümpialiikumisest erinevates ainetundides, kolmapäeval talialade stendide koostamine, neljapäeval liikumisvahetunnid, -mängud, reedel talispordipäev õues.

Tegevuse metoodika:

Mälumängu küsimused valmistavad ette aineõpetajad koos kooli parlamendiga. Ajalootundides põhiliselt käsitleda olümpialiikumist. Liikumisvahetundides algklassid koridorid, neid juhendavad gümnaasiumiõpilased. Algklassid kelgutavad Toilas, põhikool uisutab Jäähallis, gümnaasium suusatab.

Soovitud tulemus:

Terve kool on haaratud sporditegevusse, hea tuju, emotsioonid. Võimalus olla värske õhu käes.

Kuupäev: 27. veebruar 2006.

Autorid: Veera Kovtun, Ridala Põhikool; Milve Viigand, Ridala Põhikool; Eve Laherand, Haapsalu Üldgümnaasium; Anu Rannus, Tallinna Üldgümnaasium; Helje Merilo, Haimre Põhikool.

Tegevuse vorm: TERVISENÄDAL

Tegevuse eesmärk: tervise edendamine koolis liikumise ja omaloomingu abil.

Tegevuse sihtrühm: 1.-3. klass.

Tegevuse läbiviijad: klassiõpetajad, huvijuht, muusikaõpetajad.

Koostööpartnerid: kohalik omavalitsus.

Toimumise aeg: veebruar-märts.

Vahendid: joonistustarbed, suusad, vanad vannid.

Tegevuse kirjeldus

Pealkiri: VEEREVALE KIVILE EI KASVA SAMMAL!

Ülesehitus:

Laulu- ja tantsumängud, plakativõistlus "Veerevale kivile ei kasva sammal", vastlaliug vanniga, suusatamine, teatevõistlused, nädala lõpetamine.

Tegevuse metoodika:

Vahetundide sisustamine laulu- ja tantsumängudega. Plakativõistlusega tegeleksid kunstiõpetajad ning huvijuht. Vastlaliugu võimalik teha ka teatevõistlusena. Parima suusapoisi ja -tüdruku välja selgitamine. Tervisenädala lõpus viktoriin, võitjate autasustamine, külaliseks kooli vilistlane, sportlane. Võitjaid premeerida nt ujulapääsmega.

Soovitud tulemus:

Rõõm liikumisest ning aktiivsest tegutsemisest.

Kuupäev: 19. jaanuar 2006.

Autorid: Mariann Pennar, Valguta Algkool; Heli Lumi, Orava Põhikool; Merit Luik, Tartu Tamme Gümnaasium.

Tegevuse vorm: TERVISEPÄEV

Tegevuse eesmärk: propageerida puu- ja juurviljade söömist.

Tegevuse sihtrühm: 6.-9. klass.

Tegevuse läbiviijad: kodunduse, inimeseõpetuse õpetajad, kooliarst, õpilased.

Koostööpartnerid: lapsevanemad, kohalik kauplus, kooli söökla.

Toimumise aeg: september-oktoober.

Vahendid: puu- ja juurviljad, toidunõud, IT-vahendid, auhinnad.

Tegevuse kirjeldus

Pealkiri: 4T - TERVISLIK TOIT TEIE TOONUUSEKS

Ülesehitus:

Tegevuskava koostamine. Ürituse tutvustus, meeskondade registreerimine, meeskonnad varustavad end toiduainetega, toorsalati valmistamine, serveerimine, degusteerimine žürii poolt, hindamine, võitjate väljakuulutamise, auhindamine, parimad retseptid kooli söökla menüüsse.

Tegevuse metoodika:

Iga klass paneb välja vähemalt ühe neljaliikmelise võistkonna. Võistkond koostab ise retsepti ja varustab end toorainega. Salatite valmistamine toimub hügieeninõudeid arvestades. Žüriis õpilaste, õpetajate esindajad, kooli kokk, arst, juhtkonna esindaja. Hindamisel arvestatakse tooraine hinna ja kvaliteedi suhet, valmistootte välimust, maitset, hügieeninõuete täitmist valmistamisel. Tegevus jäädvustatakse fotodel või videos.

Soovitav tulemus:

Suurendab puu- ja juurviljade tarbimist õpilaste hulgas. Rikastab kooli söökla menüüd.

Märkused ja soovitused:

On soovitatav eelnevalt hügieeninõuete tutvustamine kodundus- või terviseõpetustundides.

Kuupäev: 19. jaanuar 2006.

Autorid: Anu Pärnpuu, Tartu Kroonuaia Kool; Meelika Aruots, Konguta Kool; Virge Valdmaa, Kuuste Põhikool; Laivi Valgepea, Ritsu Lasteaed-alkool.

Tegevuse vorm: TERVISEVAHETUND

Tegevuse eesmärk: liikumise propageerimine, õpilaste rühi korrigeerimine.

Tegevuse sihtrühm: 1.-4 ja 5.-9. klass.

Tegevuse läbiviijad: kehalise kasvatus, terviseõpetuse õpetajad, õpilasaktiiv.

Koostööpartnerid: lapsevanemad, valla spordijuht, spordiklubide treenerid.

Toimumise aeg: jaanuar-märts, ühel vahetunnil päevas (u 10 min).

Vahendid: infomeedia vahendid.

Tegevuse kirjeldus

Pealkiri: KAUNI RÜHIGA ELLU

Ülesehitus:

Infominutid - mis on rüht? Rüht ja jõud? Rühiharjutused, jõuharjutused, kaunima rühi võistlus, rammumehe võistlus, tants ja aeroobika, tantsustiilid, aeroobikastiilid, stiilipidu ja autasustamine.

Tegevuse metoodika:

Loeng, arutelu, praktiline tegevus. Võistlustel oma reglement, milla alusel valitakse klasside esindajad; erinevad ülesanded, nt kõndimine kõrgetel kontstel, kandiku kandmine pea peal, tantsimine, poistel jõuharjutused. Žürii hindab etteantud punktide täitmist. Stiilipeo teema on graatsia ja jõud.

Soovitav tulemus:

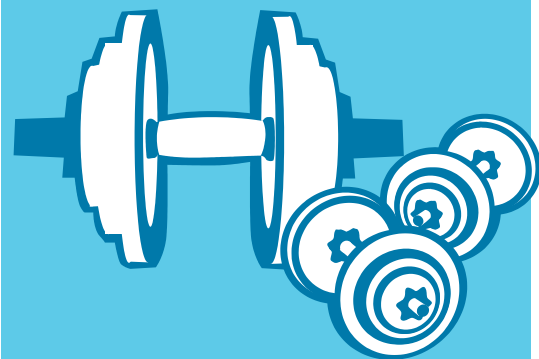
Kaunis rüht, kehaliselt aktiivsed noored, aktiivne puhkus vahetunnis, millele järgneb motiveeritud õpitemgevus.

Märkused ja soovitused:

Kuna tegevused toimuvad vahetunnis, tuleks arvestada tehnika korrashoiuga, info kättesaadavusega kõigile, ajanappusega. Stiilipeo planeerimisse kaasata ÖOV, lapsevanemad.

TERVISEDENDUSLIKU TEGEVUSE KIRJELDUS

TERVISE- VAHETUND "KAUNI RÜHIGA ELLU"



TERVISEDENDUSLIKU TEGEVUSE KIRJELDUS

TERVISE- VAHETUND "KÕIK LAPSED LIKUMA!"



TERVISEDENDUSLIKU TEGEVUSE KIRJELDUS

TERVISE- VAHETUND "LIIKUMINE ON TERVISE JA ILU PANT"

Kuupäev: 19. jaanuar 2006.

Autorid: Edda Linds, Kuuste Põhikool; Eha Berengun, Tartu Forseliuse Gümnaasium; Katrin Saks, Kaagvere Erikool; Ülle Taal, Ritsu Lasteaed-alkkool.

Tegevuse vorm: TERVISEVAHETUND

Tegevuse eesmärk: kehalise liikumise kaudu laste pingeid maandada.

Tegevuse sihtrühm: I kooliaste.

Tegevuse läbiviijad: muusikaõpetajad, kehalise kasvatusõpetajad, sotsiaalpedagoog, psühholoog, tugiõpilased, huvijuht, algklasside õpetajad.

Koostööpartnerid: aktiivsed lapsevanemad, kehakultuuri üliõpilased.

Toimumise aeg: iga päev üks vahetund, nt veebruaris.

Vahendid: spordivahendid, muusikariistad.

Tegevuse kirjeldus

Pealkiri: KÕIK LAPSED LIKUMA!

Ülesehitus:

Võimlas erinevad tegevusnurgad (4). Muusika järgi liikumine, ronimine köitel, tegevused pallidega, jõuharjutused, võimlemine mattidel, hüppamine, hularõngaga keerutamine.

Tegevuse meetoodika:

Vähemalt üks juhendaja igas tegevusnurgas. Juhendaja innustab õpilasi uusi tegevusi proovima.

Soovitud tulemus:

Soovitud tulemuseks oleks vahetund, mis oleks veel enam oodatud kui muidu. Lapsed saaksid edu elamuse, kui tunnis poldud kõige edukamad. Koolivägivalla vähenemine. Tervisliku elustiiliga seotud mõtteviis, vaimselt ja füüsiliselt terve laps.

Märkused ja soovitused:

Haarata üritustesse võimalikult palju õpilasi.

Kuupäev: 9. veebruar 2006.

Autorid: Enn Kurg ja Riina Tammik, Sadala Põhikool; Tea Kivirand, Jõhvi Gümnaasium; Vilja-Leena Kaasik-Runnel, Rakvere Alkkool, Rakvere Põhikool ja Rakvere Eragümnaasium.

Tegevuse vorm: TERVISEVAHETUND

Tegevuse eesmärk: õpilaste liikumisharjumuste kujundamine, hea tuju loomine.

Tegevuse sihtrühm: kogu kooli õpilaskond ja õpetajad.

Tegevuse läbiviijad: ÖOV, kehalise kasvatusõpetajad, huvijuht, kooli meditsiinitöötajad.

Koostööpartnerid: kooli tervisenõukogu, hoolekogu, spordikool, kohalik omavalitsus.

Toimumise aeg: südamenädalal esmaspäevast reedeni.

Vahendid: kooliraadio, stend, muusikakeskus, spordivahendid.

Tegevuse kirjeldus

Pealkiri: LIIKUMINE ON TERVISE JA ILU PANT

Ülesehitus:

Info stendil või kooliraadiost. Vahetunnis juhendamisel tegevus, nt *line-dance*, võimlemine, takistusriba läbimine, liikumismängud. Nädala lõpus kokkuvõttev üritus.

Tegevuse meetoodika:

Juhendajad selgitavad ürituste kava. Meditsiinitöötajad põhjendavad valitud tegevusi ja räägivad positiivsetest tulemustest. Korraldavad ÖOV liikmed. Nädala lõpus pidu, ülesandeks õpilastele liikumiskava või tants. Auhinnad eri vanuserühmades, kõigile tänukiri, üllatusesineja.

Soovitud tulemus:

Kehaliselt aktiivsed ja rõõmsameelsed noored.

Märkused ja soovitud:

Esinejate jaoks vaja taotleda raha kohalikul omavalitsusel või projektidest.

Takistuste ülespanekul kasutada ka lisaabi.

Kuupäev: 19. jaanuar 2006.

Autorid: Silja Piir, Jõgeva Ühisgümnaasium; Tiiu Oras, Tartu Raatuse Gümnaasium; Heli Veerme, Riidaja Põhikool; Karin Jõks, Tartu Descartes'i Lütseum.

Tegevuse vorm: VÕIMLEMISPAUS AINETUNNIS

Tegevuse eesmärk: virgutus, rühi parandamine.

Tegevuse sihtrühm: 1.-12. klassini.

Tegevuse läbiviijad: õpilased, juhendab õpetaja.

Koostööpartnerid: kooli juhtkond, raadiosõlm, õpilased, õpetajad, lapsevanemad.

Toimumise aeg: vastavalt vajadusele ning võimalustele.

Vahendid: muusikariistad või CDd.

Tegevuse kirjeldus

Pealkiri: SELG SIRGEKS, SILM SELGEKS!

Ülesehitus:

Juhtkonnaga kooskõlastamine, õpilaste instrueerimine, õpetajate ja klassijuhatajate kaasamine, presentatsioon ühe klassi näitel, sobiva muusika leidmine, harjutusvara omandamine, praktiline elluviimine, tagasiside.

Tegevuse meetodika:

Vestlus, aktiivne kuulamine, harjutusvara analüüs, praktiline tegevus, improviseerimine.

Soovitud tulemus:

Õpilaste virgutamine, rühi parandamine, liikumisharjumuste kujundamine.

Märkused ja soovitud:

Harjutusvara uuendamine, eakohasuse põhimõte, loov suhtumine, häälestuda peale harjutusi õppetööle.

Läbiviidud tegevus: ÜRITUSED ALKOHOLI, TUBAKA JA NARKOOTIKUMIDE KASUTAMISE VASTU.

Tegevuse eesmärk: lasta valida alkoholi, narkootikumide ja tubaka kasutamise ning mittetarvitamise vahel.

Sihtrühm: 5.-9. klassi õpilased.

Osalejate arv: ca 250 last.

Koostööpartnerid: Mare Liiger, õpilasesindus Võru I Põhikoolist, õpetajad, Rõuge Noortekeskus, Võrumaa Politsei.

Tegevuse läbiviijad: Põhja-Eesti Regionaalhaigla kiirabiariist Mare Liiger, õpetaja A. Braidaks, VIP huvijuht M. Lipp, VIP ÕE liider H. Hain.

Tegevuse kirjeldus:

SINU VALIK - ALKOHOL, TUBAKAS JA NARKOOTIKUM. EI!

Üritused olid jaotatud tervele nädalale. Ühel päeval esines lektor M. Liiger alkoholi ja narkootikumide kasutamise vältimisest ja inimese valikust. Kuna noored on kiiresti mõjutatavad, siis tuleb neile õpetada reaalses elus toime tulemist ja kuidas öelda ahvatlustele: „Ei!”.

Õpilasesinduse aktivistid valmistasid maakondlikuks ürituseks „Pidu sinus eneses” oma platvormi. Nimeks valisid „Looduslapsed”. Koos meisterdati lipp, tehti antireklaamiklipp.

Noored reklaamisid loodussõbralikku elu. Üritustele pani kauni punkti stiilipidu, mille deviisiks oli: Pidu ilma sõltuvusaineteta!

Tegevuse analüüs: Õpetlik, vajalik, emotsionaalne. Anti teadmisi alkoholi kasutamise

TERVISEDENDUSLIKU
TEGEVUSE KIRJELDUS

TERVISE-
VAHETUND
“SELG SIRGEKS,
SILM SELGEKS”

HEA PRAKTIKA TEGEVUSE
KIRJELDUS

VÕRU I PÕHIKOOLI
NARKONÄDAL

HEA PRAKTIKA TEGEVUSE
KIRJELDUSVÕRU I PÕHIKOOLI
METSALAAGER

ohtudest, arendati otsustamisvõimet ja julgust oma seisukohti kaitsta, trenniti otsuseid vastu võtma, anti ülevaade sellest, mis on hea ja vajalik tervisele. Noored suutsid peole tulla ja seal olla ilma alkoholi ja suitsuta, sest koostöös politseiga oli pidev järelevalve ja koolimajas teatud piirangud. Maakondlikul üritusel sai osaleda vähe õpilasi vaatajatena, sest üritus toimus õppetundide ajal. Aega kippus napiks jääma tegijatel ja organiseerijatel noorte, sest nad on aktiivsed mitmel alal.

Läbiviidud tegevus: METSALAAGER 2005. SEPTEMBRIS

Tegevuse eesmärk: Väärtustada tervist spordivõistluste abil; anda oskusi looduses toimetulekuks, sotsiaalseid oskusi; tähtsustada meeskonnatööd. Kaugem eesmärk - elu ilma uimastiteta on hea.

Sihtrühm: Võru I Põhikooli Võrusoo koolimaja õpilaskond.

Osalejate arv: 30 õpilast, kaks õpetajat, üks juhendaja.

Koostööpartnerid: Kaitseväe Võru Lahingukool, lapsevanemad, KT ja NK Võrumaa malev.

Tegevuse läbiviijad: Võru I Põhikooli Võrusoo koolimaja kehalise kasvatuse õpetaja Heli Maaslieb, Võru I Põhikooli arvutiõpetaja ja infojuht Urmas Rööbing, Kalev Kleinert Kaitseväe Võru Lahingukoolist.

Tegevuse kirjeldus:

Kahepäevane metsalaager toimus Kaitseväe Lahingukooli õppebaasis Nursi polügonil Võrust 14 km kaugusel. Jaguneti kaheks rühmaks, valiti rühmadele juhid ning asetäitjad, kes vastutasid rühma eest. Esimeseks ülesandeks oli suure köetava sõjaväetelgi ülespanek. Enne pimedat oli vaja kütet koguda, et vajaduse korral öösel telki kütta. Öhtul olid spordiüritused, nt jalgpall, teatevõistlused, maahoki, täpsusviskamine. Pimeduse saabudes süüdati lõke ning Kalev Kleinert rääkis oma sõjaväeegadest ja juhtumistest. Keskööl toimus aaretejaht. Mõlemad rühmad pidid oma aarde üles otsima, kaasa anti taskulamp ja ümbruse kaart. Uus päev algas lõbusate juttudega lõkke ümber. Peale pesemist ja võimlemist algasid uued spordivõistlused. Selle päeva ülesanded olid suunatud rohkem täpsusele ning meeskonnatööle. Ürituse lõpetas kõievedu.

Kahest päevast tehti kokkuvõtte ning pandi paika järgmised samalaadsed üritused. Laager lõpetati autasustamisega, tänukirjad said kõik.

Tegevuse analüüs:

Metsalaager on meie kooli traditsiooniline üritus, mis sai alguse juba 1999. aastal. Viimased paar aastat pole suudetud haarata tervet kooli, kuna rahaline pool ei võimalda. Siiski jätkame väiksemate gruppidega seda toredat traditsiooni. Metsalaagrid on laste seas populaarsed ning oodatud. Seda oleme kuulnud vilistlaste kokkusaamistel. Leiame, et sellised üritused on igati tänuväärased. Need õpetavad teistes olukordades toime tulema ka piiratud võimalustega. Arendavat loovat mõtlemist ning teineteisega arvestamist, mida elus vaja läheb. Ka lastevanemate tagasiside on olnud positiivne.

HEA PRAKTIKA TEGEVUSE
KIRJELDUSVÕRU
KREUTZWALDI
GÜMNAASIUMI
SUUSATAMISE
PROPAGEERIMISE
KOGEMUS

Läbiviidud tegevus: RIIKLIKU ÕPPEKAVA RAKENDAMINE SUUSATAMISES

Tegevuse eesmärk: Esmase suusatamisoskuse õpetamine ja suusatamise populariseerimine õpilaste hulgas.

Sihtrühm: 2. -12. klassi õpilased.

Osalejate arv: ca 750 õpilast.

Koostööpartnerid: erinevad bussifirmad.

Tegevuse läbiviijad: Võru Kreutzwaldi Gümnaasiumi kehalise kasvatuse õpetajad Kristi Kuus, Eda Köller, Hille Saarepuu, Anu Maask, Märt Kuus ja Argo Käpa.

Tegevused ja analüüs:

VKG-s on III õppeveerandil juba kaheksa aastat suusatunnid toimunud kas iga päev või mõned korrad nädalas (olenevalt lumeoludest), kuna 8 aastat tagasi

tekkis võimalus kasutada Haanja suusaradu. Varem oli nii kui lund polnud, polnud ka suusatunde. Mida taotleme suusatundide sellise korraldusega?

Eelkõige tahame, et noored avastaksid enda jaoks suusatamise - ala, mida saab harrastada kõrge vanuseni ja mis viib õpilased looduskeskkonda. Samas loodame, et noored vabanevad suusatades koolipingetest ja rõõm on igal aastal suusaradadel kohata meie kooli juba lõpetanud noori, kes pole suusatamist unustanud.

Meie koolis soodustavad suusatamist looduslikud tingimused – lumerohkus Haanjas; hooldatud suusarajad Haanjas ja Kubijal; hea koostöö spordikooli suusatreeneritega; kooli juhtkonna toetus suusatundide korraldamisel; kehalise kasvatus õpetajate järjekindlus suusatamise propageerimisel; suusatamistraditsioonid läbi aegade.

Meie koolist on sirgunud palju tipptasemel suusatajaid- Raul Olle, Erkki Jallai, Priit Narusk, Anti Saarepuu jne. Ka eesti koondist juhendav peatreener Mati Alaver on õppinud meie koolis.

Koolil ei ole oma suusabaasi ega suuskade laenutamise võimalust, samuti puudub võimalus jätta suusavarustus nädalaks lukustatud hoidlasse. Õpilased toovad hommikul suusad kooli õuele ehitatud suusaaedikusse ja tundide lõppedes viivad jälle koju.

Valdav osa algklasside õpilastest omab suusavarustust. Probleeme suusavarustusega esineb 6.-7. klassi poiste osas. Määrav tegur varustuse muretsemisel on eelkõige lastevanemate mõistev suhtumine suusatamise kasulikkusesse. Koostöös suusatreeneritega oleme aidanud osta soodsalt suusavarustust.

2.-3. klassi õpilased omandavad oma suusatamise oskused kooli spordiväljaku suusaradadel kehalise kasvatus tundides.

4.-7. klassi õpilastele oleme pakkunud võimaluse sooritada kaks suusatundi paaristunnina Haanja valgustatud suusaradadel ühel päeval nädalas pärast õppetunde. Samas jääb õpilastele võimalus sooritada suusatunnid ka kooli juures tunniplaani alusel. Selline korraldus on lisakoormus õpetajale, kuna alati leidub paar-kolm õpilast, kes ühel või teisel põhjusel ei soovi Haanjasse sõita. Aga me oleme lastele vastu tulnud, sest peame suusatamist korralikes tingimustes ülioluliseks.

Kehalise kasvatus õpetajate initsiatiivil ja eestvedamisel oleme hakanud õpilasi Haanjasse transportima.

Haanja jääb Võrust 17 km. Kaugusele, seega on tähtis organiseerida laste transport. See ülesanne on keh. Kasv. Õpetajate õlgadel, kes peavad organiseerima nii bussid kui ka koguma sõidurahad.

Tänu selgitustele õpilaste ja lastevanemate hulgas on aastast-aastasse kasvanud suusamõnude nautijate arv Haanja suusaradadel.

2. klassi 72-st õpilasest ei oma suusavarustust kuus õpilast. 3. klassi 79-st õpilasest puudub suusavarustus viiel. 4. klassi 60-l õpilasel on kõigil suusad. 5. kl 61-st õpilasest omab varustust 59. 6. klassi 40-st tütarlapsest puudub suusavarustus kahel. 7. kl 44-st tüdrukust omab suusavarustust 38.

8.-12. klassi õpilaste kehalise kasvatus tunnid on III õppeveerandil tunniplaani välja jäetud.

Suusaveerandi õnnestumiseks oleme detsembrikuu viimasel kehalise kasvatus tunnil arutanud 8.-12. klassi õpilastega, kuidas suusatunnid on korraldatud; mida ja kuidas hinnatakse; kuidas vabastatud õpilased oma hinde saavad; kuidas ohutult suusatada jne.

Suusatunnid toimuvad paaristunnina reeglina korra nädalas. Suusatundi on õpilastel võimalus tulla seitsmel päeval nädalas. Laupäeviti suusatame Haanjas, ülejäänud kuuel päeval Kubija suusaradadel. Suusatada on alati võimalik nii uisu- kui klassikalises tehnikas.

Meil on suur kool (üle 1000 õpilase), koolis töötab viis kehalise kasvatus õpetajat. Argipäevadel on Kubija metsas lapsi juhendamas kaks, laupäeviti neli ja pühapäeval üks õpetaja. Töögraafiku koostame ise, jälgides, et koormus jaotuks võrdset.

Üha enam kasutavad õpilased suusatundideks õppetööst vabu päevi. Suusatunnid Haanjas on populaarsed – igaks laupäevaks on tellitud kaks autobussi huviliste sõidutamiseks.

Aasta-aastalt on kasvanud nende õpilaste arv, kes iseseisvalt oma transpordiga tulevad Haanjasse suusatundidesse. Õpilaste ja nende vanemate teadlikkus suusatamise kasulikkusest on tõusnud ja tullakse suusatama perede või sõprade-tuttavatega. On kasvanud ka pühapäeviti suusatundides osalejate arv. See näitab, et meie valitud taktika suusatamise populariseerimiseks on osutunud efektiivseks.

Arvestades ilmastiku- ja lumeolusid, samuti õpilaste hõivatust mõnedel nädalatel, oleme lubanud suusatunde n-ö ka ette sooritada.

Suusatundide arvestusse oleme lugenud ka suusamatkadel ja -maratonidel osalemise.

Peab tõdema, et hoolika selgitustöö tulemusena oleme saanud suuskadele umbes 75 % 8.-12. klassi õpilastest. Selliselt korraldatud õppetöö positiivsed küljed: suusatunnid toimuvad korrastatud suusaradadel ja mitmekülgse maastikul; tundidest osavõtu paindliku hindamisega on vähenenud hirm suusatundides osalemise ees; hinde kujunemise kriteeriumid on õpilastele selged ja arusaadavad; üha rohkem muretsetakse õpilastele suusavarustust vanemate poolt teadmise, et Haanjas on igal talvel lumi ja suusatunnid saavad toimuda, seetõttu on mõtet sellesse investeerida; suusatundides saab osaleda seitsmel päeval nädalas, mistõttu õpilastel on võimalus sooritada suusatunde temale sobival ajal. (valikuvabadus!); koolipoolne rahaline toetus suusatundide läbiviimiseks; pere mitu last saavad tundides osaleda ühe suusavarustusega, samuti jagada varustust sõpradega; pole kaks korda nädalas suusavarustuse kandmist kooli juurde; kontrollsõitude ärajätmise tõttu on vähenenud vabastatud õpilaste arv, kuna on kadunud hirm võistlusmomendi ees. Oleme saanud suusatama 75% kooli 8.-12.kl õpilastest, mis ca 1000 lapsega koolis on väga hea näitaja.

Õpilaste positiivsed arvamused suusahooaja lõppedes: arengueestlustest oleme saanud ka lastevanematelt positiivset tagasisidet, on välja tulnud arvamus, et nad oleksid omal ajal sellisest suusaveerandi töö korraldusest rõõmu tundnud; tänu nädalavahetustel toimuvatele tundidele oleme suusaradadele meelitanud õpilased koos teiste pereliikmetega.

Negatiivsed küljed õpilaste poolt: õpilased, kes elavad maakonnas ja kasutavad busse kojusõiduks, on mõnikord raskustes tundides osalemisega; alati ei pruugi tunnis olla oma aineõpetaja, võid sattuda ükskõik millise kehalise kasvatus õpetaja poolt juhendatavasse rühma.

Negatiivsed küljed õpetajate poolt: Haanjas on raske jälgida, kui palju õpilased suuskadel liiguvad, kuna kogunenud on tavaliselt 200 lapse ringis ja lisaks liiguvad radadel ka teised suusatajad. Läbitud kilomeetrite arvestus jääb suuresti õpilaste endi otsustada.

TERVISTEDENDAVA TEGEVUSE KRITEERIUMID JA ÜLESEHITUS

Koolielu lahutamatuks osaks on tunniväline tegevus. Sõprussuhted saavad kinnitust koostegemistes ja ühised ettevõtmised avavad nii õpilaste kui õpetajate tundides varjulejäävaid isiksuseomadusi. Ühiselt kavandatud ja läbiviidud ettevõtmised on asendamatud heade suhete kujundamisel ja omavad suurt kasvatuslikku mõju. Õpetamine ja kasvatamine on koolis lahutamatu seotud ja tihedalt läbipõimunud tervisetemaatika erinevate aspektidega. Vaimselt ja füüsiliselt terve laps on võimeline edukalt omandama õpetatavat. Turvaline koolikeskkond toetab õpilase kujunemist loovaks isiksuseks. Ergonoomiline õpikeskkond klassis väldib tervisehäirete teket. Läbimõeldud ja planeeritud tervist edendav tegevus koolis on väärtuslik ja kasutamist vääriv ressurss.

Tervist edendav tegevus on tervist edendav siis, kui on täidetud järgmised tingimused:

- tegevuse eesmärk on õpilaste kehalise ja/või vaimse tervise parendamine
- tegevuse käik toetab tegevuse eesmärki
- tegevuse meetodika vastab sihtrühma vanusele ja vajadustele
- tegevuse kavandamisse ja läbiviimisse on kaasatud õpilased
- tegevusse on kaasatud võimalikult palju õpilasi, õpetajaid, vanemaid jt kooliga seotud inimesi
- tegevus ei ole riskantne ega kahjusta laste vaimset või kehalist tervist
- tegevus on asjakohane ja jätkusuutlik
- tegevus toetab õpilaste terviseteadlikkuse tõusu ja positiivseid muutusi tervisekäitumises
- tegevusprotsess aitab kaasa kooli emotsionaalse mikrokliima paranemisele inimestevaheliste suhete ja meie-tunde tekke kaudu

Tervistedendava tegevuse kirjeldus kajastab toimunut nii, et kõigil huvitatul oleks võimalik saada ettekujutus sellest, miks ja kuidas seda tehakse. Oluline on tegevuse analüüs ja järgida soovijate jaoks ka märkused ja soovitusel autoritelt.

Üks võimalikest tervisedendusliku tegevuse kirjeldustest koos kommentaaridega on järgmine:

Kuupäev:

Autorid (nimi ja kool):

Tegevuse vorm:

(valida vastavalt eesmärgile kas kampaania, infopäev, projekt, tervisenädal või -vahetund, õppekäik, olümpiamängud jne, et toetada paremini soovitud tulemust)

Tegevuse eesmärk:

(Eesmärk ei ole tegevus vaid soovitud seisund, mille püstitamisel tuleb jälgida, et see oleks teostatav ja selgelt sõnastatud)

Tegevuse sihtrühm:

(Sihtrühmaks on kõik inimesed, kellele tegevus on suunatud. Üldiseks printsipiiks on võimalikult lai haaratus, kuid sõltuvalt eesmärgist on vajalik ka osalejate piiritlemine arvu, vanust, sugu, vm tunnust arvestades)

Tegevuse läbiviijad:

(Kõik, kes on kaasatud planeerimisse ja tegevuse läbiviimisesse. Jagatud vastutuste puhul nimeliselt ja/või ameti järgi)

Koostööpartnerid:

(Nimi ja amet, ametiasutuse või organisatsiooni puhul kontaktisiku nimi ja amet)

Toimumise aeg:

(Kuupäev, periood või sündmus, näit. südamepäev)

Vahendid:

(Nii finantsid kui kasutatav tehniline baas, kontoritarbed jne, näit juurviljad, suusad, õhupallid, kalavõrk vmt, mis aitab mõista tegevuse meetodikat)

TEGEVUSE KIRJELDUS:

Pealkiri: (Lühike ja lõõv, hästi meelde jääv ja eesmärgiga haakuv)

Tegevuse ülesehitus ja meetodika:

(Millised tegevused millises järjekorras. Kasutage numbriloendit. Lisage iga punkti juurde meetodiline kirjeldus, mil viisil olek kõige parem soovitud tulemuseni olemasolevate vahenditega jõuda)

Soovitud tulemus:

(Kirjeldamisel lähtuge eesmärgist - toimunud tegevus peab kindlustama muutuse(d), mis on võimalikud sellise eesmärgi püstituse korral. Tavaliselt on igal tegevusel mitmeid lisaväärtusi, mis ei tulene otseselt eesmärgist, aga tekkivad tegevusprotsessi käigus)

Tegevuse analüüs:

(Analüüsi eesmärgiks on saada ülevaade saavutatust, leida probleemküsimused, mille lahendamise jätkata ja anda tagasisidet asjaosalistele ja huvitatutele. Kui on enne tegevust viidud läbi mõni uuring, siis on võimalik peale järeluuringu toimumist ka hinnata tegevuse mõju õpilaste tervisekäitumisele)

Märkused ja soovitusel:

(Asendamatu infoallikas neile, kes soovivad organiseerida analoogset tegevust edaspidi kas samas või mõnes teises koolis.)

Tervisedendusliku tegevuse planeerimisel on väga oluline püstitada selge ja teostatav eesmärk, mida on võimalik ka hinnata. Tegevuse läbiviimisele järgnev analüüs on väga oluline nii läbiviijatele, kelle õnnestumised saavad nähtavaks või ebaõnnestumised põhjenduse, kui ka osalejatele, kes saavad võimaluse tunnetada endid ühise koolielu osalistena. Efektive tervisedenduse pikemaajaline planeerimine pole võimalik toetumata teadmiste õpilaste vajadustest ja tundmata olemasoleva inimressursi potentsiaali. Just viimane on jõud, millele toetumata soovid tõelisuseks ei saa.