

10. juunil 2011 Tartus toimunud iga-aastasel tervisedenduse konverentsil räägiti laste ja noorte tervisest. Konverents "Tuleviku võti - lapsed ja noored" andis ülevaate laste ja noorte tervise olukorrast, tervist mõjutavatest teguritest ning uuris, millised on kitsaskohad lastele ja noortele turvalise ning tervisliku elukeskkonna kujundamisel. Eesti laste ja noorte sagedasemad eluviisi ja -keskkonnaga seotud terviseriskid on vigastused, ülekaal, uimastite tarvitamine ning riskiv seksuaalkäitumine (www.tai.ee).

2012. aasta tervisedenduse konverentsil „Iga vigastus on ennetatav“ tõdeti, et vigastuste ennetamisel on Eestis viimasel kahel kümnendil palju ja tulemuslikult ära tehtud. Sellest hoolimata kuulub Eesti nende Euroopa Liidu riikide sekka, kus sureb vigastuste tõttu kõige enam inimesi (www.terviseinfo.ee).

Eelnevast tulenevalt on Tallinna Järveotsa Gümnaasiumi tervisedenduse prioriteetsed tegevusvaldkonnad järgmised:

1. Traumade ennetamine (liiklusõnnetused, mürgistused, vigastused)

Kool on õpilastele töökeskkond, kus veedetakse suur osa oma igapäevasest elust. On oluline, et kool oleks turvaline, st et õnnetuse ja vägivalda risk oleks nullilähedane. Tervislik ja turvaline koolikeskkond aitab suuresti kaasa õpilaste intellektuaalsele ja sotsiaalsele arengule.

Kooliõde tegeleb haiguste ennetamisega, tervisedenduse ja individuaalse tervisekasvatusega ning sealjuures ka traumade ennetamisega.

Traumade ennetamise eesmärgid:

- keskkonna ohutumaks muutmine;
- turvavahendite tutvustamine ja kasutamine (helkur, kiiver, turvavöö, suitsudetektor);
- ohutu käitumine, ohuolukordade vältimine, kontroll ohtude üle (teadmiste jagamine, kuidas eri olukordades käituda);
- kiire abi (koolis on rohkem kui üks täiskasvanu, kes suudab anda elupäästvat esmaabi).

Tegevused:

- alternatiivtegevuste pakkumine õpilastele vahetundidel (erinevad mängud ning mängujuhendid kooliteleviisoris ja -raadios);
- turvalist liiklemist propageerivad tegevused („Haabersti liiklusäss“, „Haabersti Väike Elupäästja“);
- kooli riskianalüüs (kooli konkreetsete ohtude ja riskide hindamine, kaardistamine ja ohutegurite kõrvaldamine ning kriiside ennetamise esmaülesannete seadmine);
- turvalisus ning liikluskasvatus läbiva teemana I kooliastme õppekavas;
- koolil on koostatud hädaolukordade lahendamise plaan;
- korrapidajaõpetajad koridorides, vältimaks pisitraumasid (laste pidev järelvalve).

2. Uimastiennetustöö (tubakas, alkohol, narkootikumid) ja teiste sõltuvuskäitumiste ennetamine

Hetkeseisund (olukord) ja probleemid

Eesti noorte seas on tubakas tõsiseks probleemiks. Iga viies 14-18aastane Eesti noor suitsetab iga päev.

13-15aastaste koolinoorte seas kasutavad 34% mingit tubakatoodet ning 35% neist, kes kunagi on suitsetanud või suitsetavad, alustasid juba enne kümnendat eluaastat (Terviseinfo).

Vastavalt kooliõpilaste tervisekäitumise uuringutele on suitsetamislevimus nelja aastaga 13aastaste poiste seas tõusnud, samavanuste tüdrukute seas aga langenud. Igapäevasuitsetajaid 13aastaste koolipoiste seas on 6%, tüdrukute seas 3% (Terviseinfo).

Samas on laiemalt levimas vesipiibu suitsetamine ja suitsuvabade tubakatoodete, nagu huuletubaka e snusi tarvitamine. Vesipiipu suitsetavaid õpilasi on 25%. Vähemalt korra nädalas tõmbab 15aastastest koolipoistest vesipiipu 6% ja tüdrukutest 3%, 13aastastest kooliõpilastest aga vastavalt 3% ja 3,5%. Mida nooremana tubakatarvitamisega alustada, seda kiiremini ja tugevamini kujuneb välja sõltuvus nii nikotiinist kui tegevusest enesest (Terviseinfo).

Noored alustavad alkoholi tarbimist keskmiselt vanuses 12–13 ning varakult alustajate osakaal on selgelt tõusmas. Samas eas juuakse end ka esimest korda purju. 11–15aastaste koolinoorte hulgas on vähemalt ühel korral alkoholi tarvitanud 76,8% ja purjus olnud 41% (www.alkoinfo.ee).

Noorte puhul on probleem mitte niivõrd sage joomine, vaid enese purju joomine. Üha sagedamini joovad end purju tüdrukud, mis on osaliselt seletatav traditsiooniliste soorollide mõju vähenemisega. Alkohol on otseselt seotud noorukite surmade kolme enamlevinud põhjusega: liiklusõnnetused, tahtmatud vigastused ja tapmised (www.alkoinfo.ee).

Tuginedes eelnevale, võime kahjuks väita, et tubaka, alkoholi, narkootikumide ja ka teiste sõltuvuskäitumiste ennetamisele tuleb õpilaskonnas väga suurt rõhku panna - seda ka meie koolis.

Eesmärgid:

- suurendada õpilaste teadlikkust uimastitest;
- teadvustada uimastite tarvitamisega seotud terviseriske;
- arendada sotsiaalseid (toimetuleku)oskusi õpetamine ja vähendada riskikäitumist;
- pakkuda alternatiivseid vaba aja veetmise võimalusi.

Soovitav tulemus

Suurenenud on õpilaste teadlikkus uimastitest ja nende tarvitamisega seotud terviseriskidest. Paranenud on õpilaste sotsiaalsed oskused ja osatakse näha muid alternatiivseid vaba aja veetmise võimalusi.

Vajalikud tegevused:

- mõjutada uimastitarbimisega seotud teadmisi, hoiakuid ja norme nii klassis kui ka koolis toimuvates loengutes, seda nii oma kooli õpetajate kui välislektorite poolt;

- anda õpilastele võimalus õppida ja kasutada sotsiaalseid toimetulekuoskusi aktiivõppes, et vastu seista sotsiaalsele survele kasutada uimasteid (koostöö näiteringi ja algklassi õpetajatega);
- tervisestendi info järjepidev uuendamine (õpilased saavad usaldusväärset infot uimastitest ja sellega kaasnevatest riskidest);
- külastada Eesti Tervishoiu Muuseumi.

3. Seksuaal- ja reproduktiivtervis (riskiv seksuaalkäitumine, soovimatu rasedus, HIV/AIDS)

Hetkeseisund (olukord) ja probleemid

Aastate jooksul on Eestis kõige suurem HIV-nakkuse kandjate hulk registreeritud 15-24aastaste noorte seas – 2008. aasta lõpu seisuga 4 122 inimest ehk 60% kõigist HIV-juhtudest. 2,1% 15-24aastastest noortest on teadaolevalt HIV-nakkuse kandjad. Huvipakkuv on info selle kohta, et riiklikus HIV-i ja AIDS-i strateegias on eesmärgiks seatud, et võrreldes baasandmetega on igal järgmisel küsitluskorral 15-29aastaste osakaal, kes kasutasid viimase 12 kuu jooksul juhuvahekorras alati kondoomi, suurenenud 10% võrra. Järjepidevalt kondoomi kasutajate osakaal on Eestis pigem madal (Tervise Arengu Instituut). Eelnevatele faktidele tuginedes võime väita, et noorte seksuaaltervisele ja -käitumisele tuleb üle terve Eesti suurt rõhku panna ja ka Järveotsa gümnaasium saab siin oma panuse anda.

Eesmärgid:

- suurendada õpilaste teadlikkust seksuaaltervisest;
- ärgitada õpilasi kriitiliselt mõtlema ja mitte uskuma nn. linnalegende ning alahindama meedia mõju;
- arendada sotsiaalseid (toimetuleku)oskusi ning vähendada riskikäitumist;
- loengud ja lisainformatsioon ka lapsevanematele.

Soovitav tulemus

Suurenenud on õpilaste teadlikkus seksuaaltervisest. Paranenud on õpilaste sotsiaalsed oskused ja osatakse põhjendada ning analüüsida noorte seksuaalkäitumist. Õpilased oskavad eristada usaldusväärset infot ebausaldusväärsetest allikatest saadud infost. Lapsevanemad on teadlikumad laste ja noorte seksuaalsest arengust ning oskavad toetada noori ja riskikäitumist ennetada.

Vajalikud tegevused:

- mõjutada seksuaaltervisega seotud teadmisi, hoiakuid ja norme nii klassis kui ka koolis toimuvates loengutes, seda nii oma kooli õpetajate kui välislektorite poolt;
- anda õpilastele võimalus õppida ja kasutada sotsiaalseid toimetulekuoskusi aktiivõppes, et kinnistada teadmisi;
- tervisestendi info järjepidev uuendamine (õpilased saavad usaldusväärset infot inimese seksuaalsusest ja seksuaalkäitumisest);
- külastada Eesti Tervishoiu Muuseumi.

4. Ülekaalulisuse ennetamine

Ülekaalu peamised põhjustajad on vähene kehaline aktiivsus ja tasakaalustamata toitumine.

4.1. Kehalisele tegevusele innustamine

2006. aastal oli Euroopa Liidu maades 30% lapsi ülekaalulised. Rahvusvahelise koolinoorte tervisekäitumise uuringu (HBSC 2010) põhjal on Eestis ülekaalulisi koolilapsi umbes 10%. 11-15aastaste seas on ülekaalulisi poisse 17,3% ja tüdrukuid 11,1%.

Hetkeolukord ja probleemid

Tallina Järveotsa Gümnaasiumil on suurepäraselt renoveeritud koolimaja väga heade sportimistingimustega. Palju on sportlikke õpilasi, kuid ka neid, kes pole kehaliselt väga aktiivsed ja on sageli kimpus terviseprobleemidega.

Koolil on ujula (kõik klassid ujuvad). Kooli personal osaleb vesiaeroobika trennis ning käib ujumas (terviseprotseduurid, sh saun).

Koolis tegutsevad erinevad spordiringid, spordiklubide treeningrühmad (haaratud on kõik vanuseastmed).

Koolis toimuvad traditsioonilised spordiüritused ning kool võtab osa Haabersti ja Tallinna linna koolidevahelistest spordimängudest.

Aktiivsed õpilased ja õpetajad on eeskujuks teistele (osalemine rahvaspordiüritustel).

Eesmärgid:

- maksimaalselt kasutada olemasolevaid suurepäraseid sportimistingimusi;
- kaasata rohkem õpilasi aktiivsele sportimisele (õpilased on sportlikult aktiivsed, hea tervisega);
- teadvustada väljas sportimise vajalikkust (karastamine);
- suurendada õpilaspere osalemist ülekoollistel üritustel;
- saavutada võimalikult maksimaalne õpilaste osavõtt kehalise kasvatuse tundidest (pakkudes tunnis alternatiivseid tegevusi);
- koostöö lapsevanematega ning Haabersti Linnaosa Valitsuse tervisenõukoguga (aktiivne lapsevanem – aktiivne laps).

Tegevus:

- sisustatud vahetunnid (mängud, hüppenöörid, pallid – aktiivne tegevus);
- tervise- ja spordipäevad, võistlused ja konkursid;
- liikumise (tantsu-) vahetunnid;
- huviringid (korvpall, kergejõustik, ujumine, jalgpall, karate, *show*-tants, rahvatants, jõusaal);
- suunata õpilasi koolis olevatesse spordiringidesse, spordiklubide treeningrühmadesse (kk õpetajad);
- saavutada maksimaalne õpilaste osavõtt koolisisestest spordiüritustest (lastevanemate teavitamine);
- võtta osa võimalikult paljudest Haabersti ja Tallinna koolidevahelistest spordivõistlustest.

4.2. Tasakaalustatud ja tervislik toitumine

Õige toitumine on tihedalt seotud õppimisvõimega, võimega toime tulla stressiga, hea mälu, vastupanuga nakkushaigustele, hea ja terve välimusega, käitumise ja enesekontrolliga.

Hetkeseisund (olukord) ja probleemid

Õpilastel on põhikooli lõpuni tasuta söömise võimalus. 10.–12. klassi õpilase eest kompenseerib riik 0,78 eurot, ülejäänud osa, 0,56 eurot, maksab lapsevanem. Puhveti menüü on tervislik (puhvet on võitnud auhindu – „Tervislik koolipuhvet“ 2010-2015). Õpetajatel on puhkeruum, kus saab vaikuses ja meeldivas keskkonnas lõunatada (sh toitu säilitada/kuumutada). Gümnaasiumi õpilaste hulgas on üha populaarsemaks muutunud oma toidupakikese kaasa võtmine kooli, aga käiakse siiski ka lähedal asuvates poodides meelepärast ostmas, mis ei pruugi alati tervislik ja tasakaalustatud toit olla.

Eesmärgid:

- parandada õpilaste toitumisharjumusi, muuta tervislik toitumine õpilaste silmis prestiižseks;
- suurendada õpilaste teadlikkust tervislikust toidust (köögiviljad, puuviljad, kaunviljad, tervislikud rasvad);
- võimaldada loenguid, teabepäevi vms tervisliku toitumise ja viletsa toitumise mõjude kohta;
- kõik koolipere liikmed söövad hommikusööki;
- tõsta vanemate teadlikkust toitumise alal.

Tegevused:

- tervisestendi info järjepidev uuendamine;
- õpilased saavad koolis tasuta hommikumüsli või -putru;
- hea koostöö tervisenõukogu ja koolitoitlustaja vahel;
- vitamiinikohvik südamenädala raames;
- jätkuv tagasiside küsimine õpilastelt koolitoidu ja -puhveti kohta;
- õpilaskonkurss „Maitsev ja tervislik salat“.

5. Koolipere vaimse tervise tugevdamine ja pingete ennetamine

Hetkeolukord

Vaimse heaolu saavutamise ja säilitamise eeltingimuseks on tervislik elustiil (piisav uni ja puhkus; tervislikud valikud toidulaual; füüsiline aktiivsus; päikesepaiste; piisav vedeliku tarbimine; kontroll oma mõtete ja stressitaseme üle; hoidumine ebatervislikest tegevustest).

Kooliperel esineb kooli-/tööstressi. Õpingud gümnaasiumis on pingelised, eriti eksamiperioodil. Põhikooli õpilastel esineb suhtlemisstress. Õpetajate vaimset tervist tumestavad teadmatus tuleviku ees ja pidevad reformid haridussüsteemis ning väga pingeline töö.

Koolis tegutseb aktiivne ja tegus õpilasesindus. Gümnaasiumiõpilased hoiavad kokku ja seisavad sõbraliku õhkkonna eest. Koolis töötab psühholoog.

Eesmärgid:

- õpilased omandavad eluoskusi (analüüsi-, otsustamis-, julgus), mis võimaldavad neil edukalt toime tulla erinevate olukordadega;
- õpilased on üksteise suhtes tolerantsemad (hoolivad üksteisest);
- kooliperele meeldib koolis käia ja õppida/töötada (koolirõõm), tunnevad end hästi ja rahulolevana;
- koolipere suudab toime tulla stressirohkete olukordade ja muutustega;
- koolipere oskab hinnata edu läbi enesearengu;
- koolipere oskab toime tulla oma negatiivsete emotsioonidega.

Tegevused:

- erinevuste aktsepteerimiseks seotud tegevused (foorumteater);
- koolipere tunnustamine (positiivse rõhutamine);
- külalisloengud vaimse tervise teemadel;
- kooli ja klasside ühistunde suurendamine läbi erinevate teemapäevade, sündmuste, klassiõhtute, õppekäikude;
- ülemaailmse vaimse tervise päeva tähistamine (10. okt);
- teavitamine vaimse tervise olemusest ja vaimse tervise säilitamise võimalustest;
- tervisestendi info järjepidev uuendamine;
- temaatilised uurimistööd gümnaasiumis;
- otstarbekate ja tervislike puhkamisvõimaluste loomine vahetundides (raamatukogu, pingid koridorides);
- operatiivne konfliktide lahendamine;
- osalemine KiVa programmis;
- koostöö Haabersti Vaba Aja Keskuse, Haabersti Linnaosa Valitsuse spetsialistidega, lapsevanematega, vilistlastega;
- koolipsühholoogi nõustamine, eneseabi võtete õpetamine, psühholoogiline individuaal- ja grupinõustamine;
- sotsiaalsete oskuste arendamine ainetundides grupitööna;
- informatsiooni andmine vaba aja veetmise võimaluste kohta ja vaba aja sihtotstarbelise kasutamise õpetamine;
- kollektiivsed sportmängud ja muu ühistegevus vahetundides;
- aktiivne õpilasesindus.