



Tegevuspõhimõtted tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamiseks

Juhend haridusasutustele



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

TERVISE ARENGU INSTITUUT

Tegevuspõhimõtted tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamiseks

Juhend haridusasutustele

Tallinn 2012

Originaali tiitel:

Venka Simovska, PhD

Kevin Dadaczynski, MSc

Nina Grieg Viig, MSc

Hege E. Tjomsland, MSc

Sue Bowker, MSc

Barbara Woynarowska, PhD

Silvia de Ruiter, MSc

Goof Buijs, MSc

„HEPS Tool for Schools. A Guide for School Policy Development on Healthy Eating and Physical Activity“

Väljaandja: NIGZ

P.O. Box 500, 3440 AM Woerden, Holland, 2010

© NIGZ, 2010

ISBN: 9789069282619 (ingl k)

ISBN 978-9949-461-28-8 (trükis)

ISBN 978-9949-461-29-5 (pdf)

Toimetajad Siivi Hansen, Krystiine Liiv, Tiia Pertel ja Liana Varava (Tervise Arengu Instituut).

Materjal on valminud koostöös Inimeseõpetuse Ühinguga.

Kirjastaja Atlex AS

Trükis on valminud Tervise Arengu Instituudi tellimusel 2012. a.

Materjali ei tohi reprodutseerida ega levitada ilma Tervise Arengu Instituudile viitamata.

Juhendi ingliskeelse originaalversiooni saab tasuta alla laadida HEPSi veebilehelt:

www.hepseurope.eu

Sisukord

SISSEJUHATUS	5
1. ENNE KUI ALUSTATE	6
1.1. Kes peaksid olema kaasatud tegevuste kavandamisse?	6
1.2. Kuidas luua sobivad tingimused tegevuste kavandamiseks?	6
2. MILLISED ON PEAMISED JUHENDIS KASUTATAVAD MÕISTED?	7
2.1. Tervis ja tervise edendamine	7
2.2. Tervislik toitumine	8
2.3. Füüsiline aktiivsus	9
2.4. Ühised väärtused	9
3. KUIDAS VÄLJA TÖÖTADA TEGEVUSI TERVISLIKU TOITUMISE JA FÜÜSILISE AKTIIVSUSE EDENDAMISEKS	11
3.1. Esimene etapp. Ettevalmistuste tegemine	11
3.1.1. Tagage kooli juhtkonna tugi ja pühendumine	11
3.1.2. Jõudke kooliperes üksmeelele	11
3.1.3. Looge tegevuste väljatöötamise töörühm ja määrake koordinaator	12
3.1.4. Tagage tegevuste rakendamiseks vajalikud vahendid	12
3.2. Teine etapp. Olemasolevate tegevuste, tegevuskavade ja praeguse olukorra analüüs	13
3.3. Kolmas etapp. Tegevuste väljatöötamine ja integreerimine arengu- ning tegevuskavasse	14
3.3.1. Prioriteetide määramine ja eesmärkide sõnastamine	14
3.3.2. Tegevuste kavandamine	14
3.3.3. Parandamine ja täiendamine	14
3.4. Neljas etapp. Koostööpartnerite kaasamine ja tegevuste rakendamine	15
3.4.1. Teabe jagamine	15
3.4.2. Detailse tegevusplaani ja ajakava väljatöötamine	15
3.4.3. Tegevuste elluviimine	16
3.5. Viies etapp. Tegevuste läbivaatamine, hindamine, uuendamine	16
4. INNUSTAVAID NÄITEID KOOLIDEST	17
4.1. Aktiivvahetunnid ehk vahetunnid täis lusti ja rõõmu	17
4.2. Tervislik toitumine au sisse	18
4.3. Reipalt koju	19
4.4. Hea rüht = aktiivne rüht	20
LISA 1. Toitumise ja füüsilise aktiivsuse hetkeolukorra hindamisjuhend	22
LISA 2. Indikaatorid ehk näitajad tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamisel	24
KIRJANDUS	26

Sissejuhatus

Laste ja noorte vähenenud füüsiline aktiivsus ning ülekaalulisus on probleemiks kogu maailmas, sh Eestis. Mõlemal probleemil võib olla negatiivne mõju laste ja noorte füüsilisele ning vaimsele tervisele, üldisele heaolule ja õpitulemustele. **Õpilaste ülekaalulisuse ennetamiseks ja vähendamiseks** soovime koolidel välja töötada ning järjepidevalt rakendada tegevusi edendamaks tervislikku toitumist ja kehalist aktiivsust. Need tegevused kajastuvad kooli arengudokumentides, näiteks kooli arengu- ja õppekavas ning olemasolu korral tervisedenduse tegevuskavas. Läbimõeldud ja järjepidev tegevus neis valdkondades aitab lisaks õpilaste tervisele parandada ka nende õpitulemusi ja üldist heaolu.

Juhend „Tegevuspõhimõtted tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamiseks. Juhend haridusasutustele“ põhineb Euroopa Tervist Edendavate Koolide Võrgustiku¹ programmi „Tervislik toitumine ja füüsiline aktiivsus koolides“² materjalil. Programmi eesmärk oli **edendada koolides tervislikku toitumist ja füüsilist aktiivsust** luues eeldusi jätkusuutlikuks tervisedenduseks. Käesoleva juhendi on Eesti oludele kohandanud Tervise Arengu Instituut koostöös Inimeseõpetuse Ühinguuga. Näidetena on kasutatud Eesti koolide häid praktikaid toitumise ja liikumise valdkonnas.

Juhendil on kaks eesmärki.

1. Toetada koolides tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamiseks tegevuste kavandamist, rakendamist ja hindamist.
2. Toetada tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamist koolides jätkusuutliku ning tõendus- põhise tervisedenduse kaudu.

Juhend on mõeldud koolijuhile, kooli tervisenõukogule, õpetajatele ja õpilastele, kooli tugipersonalile, hoolekogule ning koostööpartneritele paikkondlikul ja riiklikul tasandil ehk kõigile koolides tervise edendamisse panustavatele inimestele.

Milline on tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse järjepideva edendamise mõju koolis ja kogukonnas?

- Koolipere kõigi liikmete suurem motivatsioon.
- Tervisliku eluviisi väärtustamine õpilaste seas.
- Paranenud õpitulemused ja üldine heaolu.
- Kooli töötajate suurenenud rahulolu tööga.
- Läbipaistvam ja demokraatlikum otsustusprotsess koolis.
- Parem siseõhkkond koolis.
- Paranenud suhtlemine vanematega.
- Paranenud koostöö kooli ja kogukonna asutuste, organisatsioonide ning ettevõtetega.

Tegevusi tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamiseks võiks kavandada kooli ning kooliga seotud huvigruppide koostöös kooli arengu- ja tegevuskava väljatöötamise käigus. Kirjeldatud võiks olla:

- toitumise ja füüsilise aktiivsusega seotud probleemid ning arendamist vajavad valdkonnad koolis ja kogukonnas;
- kooli väärtused tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamisel;
- toitumise ja füüsilise aktiivsuse valdkondi puudutavad prioriteedid, eesmärgid ning tegevused, mille abil nii laste eluviisis kui ka kooli keskkonnas planeeritakse saavutada positiivseid muutusi;
- tegevuste ajakava, nende hindamine ja analüüs;
- tegevuste elluviimiseks vajalikud ressursid ja vahendid.

¹ SHE – Schools for Health in Europe.

² HEPS – Healthy Eating and Physical Activity in Schools.

1. Enne kui alustate

1.1. Kes peaksid olema kaasatud tegevuste kavandamisse?

Tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamise tegevuste kavandamise ja elluviimise eest vastutavad koolis paljud inimesed. **Tegevuste väljatöötamise töörühma peaksid olema kaasatud järgmiste huvigruppide esindajad:**

- kooli juhtkond
- lastevanemad
- õpilased
- õpetajad
- tugipersonal (sotsiaalpedagoog, psühholoog jne)
- kooliõde
- kooli koostööpartnerid

Kui koolil on olemas tervisenõukogu, siis on mõistlik selle töösse kaasata puuduvate huvigruppide esindajaid. Töörühma koosseis võib kooliti erineda. Oluline on see, et töörühm suudab algatada avatud arutelu ning jõuda ühisele arusaamale, mis on tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamisel oluline, missugused on võimalikud väljakutsed ja kuidas kooli ressursse nende eesmärkide saavutamiseks kõige mõistlikumalt kasutada. **Kogu koolipere kaasatus tegevuste kavandamisse suurendab edu nii tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamise põhimõtete väljatöötamisel kui ka nende rakendamisel.**

1.2. Kuidas luua sobivad tingimused tegevuste kavandamiseks?

Tegevuste kavandamist soovitame alustada järgmistele küsimustele vastamisega.

- Miks meie koolis on vaja edendada tervislikku toitumist ja füüsilist aktiivsust ning kuidas lõimida need tegevused kooli arengudokumentidesse?
- Milliste konkreetsete kooli ja kogukonna vajaduste, probleemide ning terviseküsimustega on meil vaja tegeleda?
- Milline on meie kooli visioon tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamisest? Mida me soovime ideaalis saavutada?
- Missugused on meie olemasolevad ressursid (aeg, inimesed ja majanduslikud ressursid)?
- Kuidas tagada kooliperega seotud huvigruppide, sealhulgas lastevanemate toetus tegevuste elluviimisele ning tõhus suhtlemine ja kommunikatsioon organisatsioonide ning inimestega väljaspool kooli?
- Kust ja kellelt saada pädevat tuge tegevusi välja töötades?
- Millistest vaheetappidest tegevuste väljatöötamise protsess peaks koosnema, et seda paremini jälgida, hinnata ja vajadusel muuta?

2. Millised on peamised juhendis kasutatavad mõisted?

2.1. Tervis ja tervise edendamine

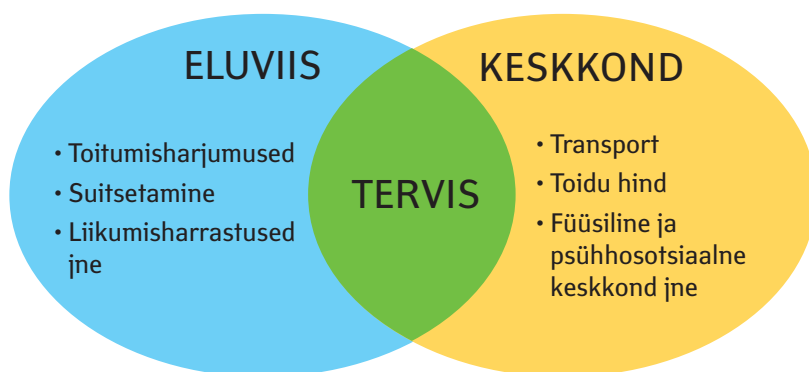
Enne tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamisega seotud tegevuste väljatöötamist tuleb kõigi poolte vahel kokku leppida mõiste „tervis“ tähenduses. „Tervise“ mõistel ei ole ühest tõlgendust, mida saaks hõlpsasti üle kanda eri kultuuridesse, kontekstidesse või elustiilidesse. Kirjandusest võib leida erinevaid „tervise“ määratlusi haiguskesksetest lähenemistest kuni heaolu, eneseteostuse ja elukvaliteedi toetamisel põhinevate positiivsete lähenemisteni. Tervist, nagu ka haigust, kogeb iga inimene individuaalselt. Samas mõjutavad tervist veel üldised tegurid, nagu elamistingimused, ümbritsev keskkond, sotsiaal-majanduslik olukord, etniline kuuluvus, vanus, sugu jpm.

Käesolevas juhendis kasutatakse Euroopa Tervist Edendavate Koolide võrgustiku väärtustele ja põhimõtetele vastavat ning varasemates juhendites rõhutatud laiapõhjalist, positiivset ja holistilist ehk terviklikku „tervise“ mõistet, mis järgib ÜRO lapse õiguste konventsiooni põhimõtteid. **„Tervise“ mõiste laiapõhjaline käsitlus rõhutab nii eluviisi kui ka ümbritseva keskkonna olulisust.**

Eluviis on viis, kuidas inimesed elavad, nende kombed ning tervist puudutavad valikud, sealhulgas toitumise, füüsilise aktiivsuse, seksuaalkäitumise, meelemürkide (tubakas, alkohol, narkootikumid jm) kasutamise ja muu sellisega seotud valikud. Tavaliselt saavad inimesed oma eluviisi ise mõjutada, kuigi mitte alati.

Keskkond hõlmab olusid, milles inimesed elavad, õpivad ja töötavad, ning ümbritseva keskkonna ja teiste inimeste mõju inimesele. Keskkonna all peetakse silmas näiteks õpi- ja töökeskkonda, sotsiaal-majanduslikku ja kultuurilist tausta, majanduskeskkonda, linnaruumi jne. Keskkonda muuta on pisut raskem, kuid mitte võimatu.

Eluviis ja keskkond mõjutavad teineteist. Näiteks kui inimestele on puu- ja köögiviljad kergesti kättesaadavad, siis söövad nad neid tõenäolisemalt ning see mõjutab positiivselt nende tervislikku seisundit. Joonisel 1 on näidatud, kuidas on omavahel seotud tervis, eluviis ja keskkond.



Joonis 1. Tervist mõjutavad tegurid: eluviis ja keskkond.

„Tervise“ mõiste positiivne käsitlus tähendab, et tervis on midagi enam kui vaid haiguse puudumine. Positiivne tervis kujutab endast elukvaliteedi ühte allikat. See on tihedalt seotud inimeste arusaamaga „heast elust“.

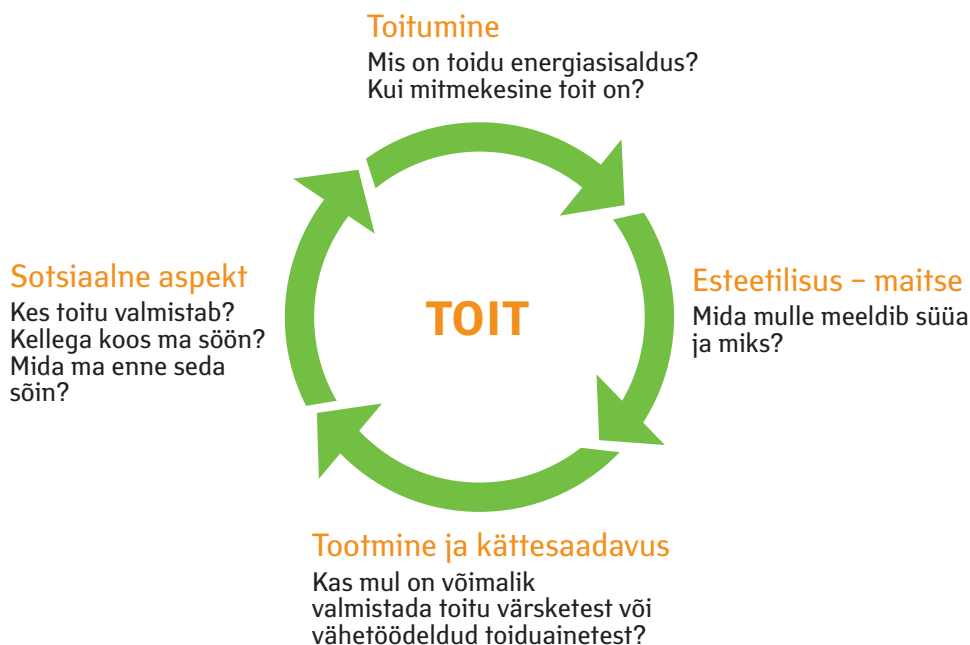
Tervise edendamine koolis on protsess, mille käigus ühelt poolt tegeletakse tervist toetava keskkonna loomisega ning teiselt poolt kujundatakse teadmiste, oskuste ja väärtushinnangute sihipärase arendamise kaudu tervist ja heaolu väärtustavat ning soodustavat käitumist. Kuna inimese tervis sõltub tema ja ümbritseva keskkonna koostoimest, siis peab tervist edendades tegelema nii individuaalse käitumise kui ka ümbritseva keskkonna ja sotsiaalsete suhtega. **Tervisliku toitumise ning füüsilise aktiivsuse edendamisel on üliolulisel kohal kooli sihiteadlik kogu koolikeskkonda hõlmav juhtimine ja arendamine.**

2.2. Tervislik toitumine

Tervislikku toitumist edendades on oluline pöörata tähelepanu sellele, et toit oleks mitmekülgne, tasakaalustatud ning annaks vajalikul hulgal energiat ja toitaineid. Peale selle on tähtis arvestada:

- toidu väljanägemist;
- toidu temperatuuri, maitset ja tekstuuri;
- keskkonna esteetilisust, milles toitu pakutakse;
- koos söömise või eine pakkumise sotsiaalseid aspekte;
- värsket toidu kättesaadavust ja hinda;
- toidu tootmise ja laialivedamise viise.

Iga kool võib seda loendit jätkata, arvestades oma koolipere toiduga seotud arvamusi ja arusaamu.



Joonis 2. Toidu ja toitumise eri dimensioonid.

2.3. Füüsiline aktiivsus

Koolide tervisedenduses käsitatakse füüsilist aktiivsust samuti laias tähenduses. **Füüsilisest aktiivsusest rääkides mõeldakse nii laste ja noorte mitmesuguseid vaba aja tegevusi mängudest tantsimiseni kui ka kooli kehalist kasvatust ja sporti ning muid treeninguid, aga ka keha tunnetamisega seotud küsimusi.** Õpilaste igapäevased füüsilised tegevused on muu hulgas kooli ja koolist koju kõndimine või rattasõit, jooksmine ja mängimine vahetundides, liikumine tundide ajal jne. Füüsilise aktiivsuse laiapõhjaline käsitlus viitab sellele, et kooli pakutavad füüsilist aktiivsust edendavad tegevused peavad arvestama eri tegureid, mis liikumist kas soodustavad või pärsivad. See on seotud laiemalt nii kooli kui organisatsiooni ja keskkonnaga kui ka kitsamalt kehalise kasvatuse tundide ning sporditreeningutega.



Joonis 3. Füüsilise tegevuse dimensioonid.

2.4. Ühised väärtused

Ühest küljest peavad tervislikku toitumist ja kehalist aktiivsust edendavad tegevused lähtuma kooli vajadustest ja prioriteetidest ning teisest küljest võtma arvesse koolide tervisedenduse põhiväärtusi ja põhimõtteid (vt Euroopa Tervist Edendavate Koolide Võrgustiku põhiväärtusi ja põhimõtteid). Seetõttu on mõistlik, et **ühise arusaama huvides arutatakse tegevuste väljatöötamise käigus läbi kooli tervisedenduse põhiväärtused ja põhimõtted ning seostatakse need toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamisega konkreetses koolis.**

Euroopa Tervist Edendavate Koolide Võrgustiku **põhiväärtused** on järgmised.

1. Võrdsus

Tervist edendavad koolid tagavad kõigile võrdse ligipääsu hariduslikele ja tervisedenduslikele võimalustele.

2. Jätkusuutlikkus

Tervist edendavad koolid mõistavad, et tervis, haridus ja areng on omavahel tihedalt seotud. Koolid töötavad selle nimel, et vastutustundlikult ja positiivselt toetada õpilaste arengut ning enda koha leidmist ühiskonnas. Kõige paremate tulemuste saavutamiseks koolide tervisedenduses on vajalik vähemalt viie kuni seitsme aasta pikkune süsteemne ja eesmärgipärane tegevus.

3. Kaasamine

Tervist edendavates koolides hinnatakse erinevusi ning tagatakse, et kool on koht, kus kõik inimesed

tunnevad ennast lugupeetute ja usaldust väärivatena. Olulised on head suhted nii õpilaste vahel, õpilaste ja kooli töötajate vahel kui ka kooli, lastevanemate ja teiste huvigruppide vahel.

4. Võimestamine ja tegevuspädevus

Tervist edendavad koolid võimaldavad õpilastel, kooli töötajatel ning kõigil kooliga seotud huvigruppidel olla aktiivselt kaasatud tervist puudutavate eesmärkide püstitamisse ning tegutsemisse nende eesmärkide saavutamiseks kooli ja kogukonna tasandil.

5. Demokraatia

Tervist edendavad koolid järgivad oma tegevuses demokraatlikke väärtusi, andes kõigile võrdse võimaluse osaleda ning vastutada.

Euroopa Tervist Edendavate Koolide Võrgustiku **põhimõtted** on järgmised.

1. Kooli tervisedendus

Koolis on kokku lepitud ja omaks võetud allpool nimetatud lähenemised.

- Õppekasvatustöös kasutatakse õpilaste osalust ja aktiivsust suurendavaid õppemeetodeid.
- Võetakse arvesse laste endi arusaamu tervisest ja heaolust.
- Tervise ja heaolu edendamine kajastub kooli arengu- ning tegevuskavas.
- Tegeletakse füüsilise ja sotsiaalse koolikeskkonna arendamisega.
- Tegeletakse eluoskuste arendamisega.
- Tehakse tõhusalt koostööd kodude ja kogukonnaga.
- Koolis pakutakse tervist toetavaid teenuseid.

2. Osalemine

Kooli tervisedenduse aluseks on õpilaste, kooli töötajate ja lastevanemate vastutus, mida arendatakse osalemise ja eesmärgistatud tegevuste kaudu.

3. Kooli kvaliteedinäitajad

Tervisedendus koolis toetab õppimist ja õpetamist. Kooli peamiseks ülesandeks on anda igale õpilasele võimalus võimetekohaselt õppida. Tervetel õpilastel on paremad õpitulemused, terved töötajad töötavad paremini ning nad on oma tööga rohkem rahul.

4. Tõenduspõhisus

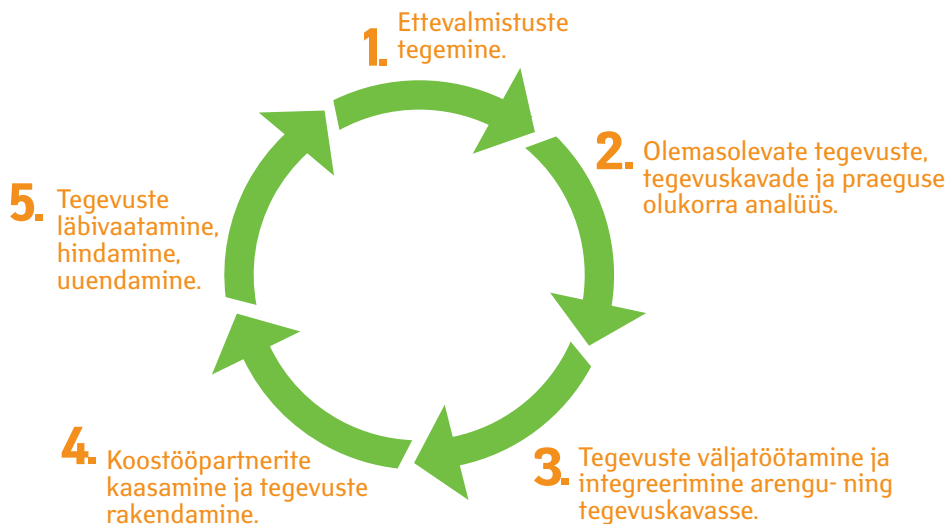
Tervise edendus ja tervisekasvatus koolides toetuvad teadusuuringutele.

5. Kool ja kogukond

Tervist edendavad koolid suhtlevad kooliga seotud huvigruppide ja kogukonnaga laiemalt. Nad toetavad kooli ja kogukonna koostööd ning on sotsiaalse kapitali arendamise ja terviseteadlikkuse tõstmise aktiivsed eestvedajad.

3. Kuidas välja töötada tegevusi tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamiseks

Tegevuste väljatöötamine tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamiseks koolis koosneb viiest etapist.



3.1. Esimene etapp. Ettevalmistuste tegemine

Tegevuste väljatöötamise ja elluviimise eelduseks on kooli juhtkonna toetus, ühtne arusaam eesmärkidest, koostööst partneritega ja vajalike vahendite olemasolust.

3.1.1. Tagage kooli juhtkonna tugi ja pühendumine

Tegevuste väljatöötamise ja rakendamise edu sõltub kooli juhtkonna toetusest ning pühendumisest. Direktori ja õppealajuhataja positiivsus ning pühendumus on äärmiselt tähtsad. Kui tegevuspõhimõtete väljatöötamise on algatanud mõni õpetaja või kohaliku omavalitsuse töörühm, peab sellesse olema kaasatud ka keegi kooli juhtkonnast.

3.1.2. Jõudke kooliperes üksmeelele

Püüdke kogu koolipere häälestada tervise edendamise lainele, sest ühtne arusaam on oluline eeldus tegevuspõhimõtete edukaks rakendamiseks koolis.

Oluline on, et kõik mõistaksid, kuidas tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamine toetab kooli põhitegevust – õppimist ja õpetamist. Samuti on tervislik toitumine ja füüsiline aktiivsus seotud vaimse tervise ning heaoluga ja seda võiks koolipere (sh lastevanemate) poolehoiu saavutamiseks rõhutada.

Üksmeele saavutamisele aitavad kaasa järgmised tegevused.

- Korraldage kooli töötajate, lastevanemate ja õpilaste ühiskohtumisi, kus spetsialist jagab teavet ja suunab arutelusid tervisliku toitumise, füüsilise aktiivsuse ning õpitulemuste omavaheliste seoste teemadel.
- Korraldage kooli töötajatele, lastevanematele, õpilastele külaskäik kooli või lasteaeda, millel on häid kogemusi tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamisel.



3.1.3. Looge tegevuste väljatöötamise töörühm ja määrake koordinaator

Järgmise sammuna tuleb luua koolipere esindajatest koosnev töörühm, kes hakkab tegevusi kavandama, rakendama ja vastutama rakendamise jätkusuutlikkuse eest. Seda rolli saab täita ka juba olemasolev ja toimiv kooli tervisenõukogu. **Töörühma peaks kuuluma nii õpetajaid, õpilasi ja teisi koolipere liikmeid kui ka kooli koostööpartnereid.** Mõistlik on kaasata vabatahtlikke, kes on pädevad toitumise ja füüsilise aktiivsuse teemadel. Sama oluline on kaasata õpilasi. Kui õpilased on aktiivselt kaasatud kõikidesse etappidesse, tõstab see nende osalustunnet ja motivatsiooni tegevusi ellu viia ning vajadusel ise oma toitumis- ja liikumisharjumusi muuta. Kui tervisenõukogus eelnimetatud huvigruppide esindajaid ei ole seni kaasatud, siis on mõistlik nende kaasamist kaaluda. Kui töörühm on loodud, on oluline kokku leppida, kes hakkab töörühma tegevust koordineerima. Seejuures tuleb kindlasti arvestada, et koordineerijal peavad selleks tööks olema vajalikud eeldused ja võimalused (sh aeg, ressurss, pädevus jmt).

Töörühmal on järgmised ülesanded.

- Selgitada välja olemasolevad tegevused ja vajadused (vt Lisa 1 „Toitumise ja liikumise hetkeolukorra hindamisjuhend“).
- Töötada välja ja rakendada tegevusi, jagada selle kohta teavet, jälgida ning hinnata tegevuste täitmist.
- Innustada ja toetada kooliperet tegevuste rakendamisel.

3.1.4. Tagage tegevuste rakendamiseks vajalikud vahendid

Tegevuste rakendamine ja edasiarendamine eeldab teatud **tingimuste olemasolu**. Nendest olulisemad on kooli füüsiline, vaimne ja sotsiaalne keskkond ning ajaressurss. **Nii füüsilise, vaimse kui ka sotsiaalse keskkonna muutmine aitab tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamisele kaasa.**

Näiteks võiks mõelda kooli söökla või kohviku paremaks muutmisele, arvestades nii nende funktsionaalsust kui ka esteetilist välimust. Samamoodi võiks üle vaadata kooli mänguväljaku, spordirajatiste pakutavad võimalused liikumisharrastustega tegelemiseks.

Selles etapis on hea võimalus õpilasi kaasata ja näidata, et nad saavad kaasa rääkida selles, kuidas koolikeskkonda muudetakse ja arendatakse. Näiteks võivad õpilased kokku koguda kooli söökla, kohviku või kooli ümbruse muutmise kohta tehtavad ettepanekud ning need kooli juhtkonnale edastada.

Kooli vaimse keskkonna ja omavaheliste suhetega saab tegeleda juba tegevuste väljatöötamise käigus, kaasates eri pooli. Oluline on mõelda, kuidas tervise edendamine koolis toetaks ja arendaks sotsiaalseid suhteid. Näiteks võiks kaaluda seda, kuidas tegevuste raames käsitleda tõrjumis- ja sildistamisprobleeme koolis ning nendega tegeleda.

Tegevuste väljatöötamiseks ja rakendamiseks ettenähtud aega planeerides **tuleb arvestada kooli igapäevaeluga**. Vajalik on leida aegu, mis oleks inimeste kaasamiseks sobilikud. Näiteks võivad sobida pike- ja vahetunnid või ainetunnid, kus õppekava raames käsitletakse toitumise ja füüsilise aktiivsuse teemasid.

3.2. Teine etapp. Olemasolevate tegevuste, tegevuskavade ja praeguse olukorra analüüs

Töörühma esimene ülesanne on analüüsida hetkeolukorda koolis. Analüüs sisaldab hinnanguid selle kohta, kuidas koolikorralduse, füüsilise keskkonna ja inimestega seonduvad tegurid soodustavad või pärsivad tervislikku toitumist ja füüsilist aktiivsust koolis.

Selle hinnangu andmiseks võite kasutada **toitumise ja liikumise hetkeolukorra hindamisjuhendit** (vt Lisa 1). Ankeet hetkeolukorra hindamiseks koosneb nelja valdkonda jaotatud küsimustest, mis peegeldavad kogu kooli lähenemist tervislikule toitumisele ja füüsilisele aktiivsusele. Tegu on **paindliku küsimustikuga**, millele töörühm saab vajadusel küsimusi lisada.

Hinnangute kokkuvõte annab ülevaate hästi toimivatest ja parendamist vajavatest valdkondadest. Kokkuvõte aitab määratleda prioriteete, püstitada eesmärged ning välja töötada tegevusi.

Hetkeolukorda hinnates tuleb arvestada ka ressursse, mis võivad mõjutada tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamist koolis. **Ressursside puhul tuleb mõelda nii raha, aja kui ka pädevate töötajate olemasolule ehk sellele, mida ja keda on tegevuste rakendamiseks tarvis.**

Eespool toodu kõrval võiks hetkeolukorra analüüs sisaldada ülevaadet õpilaste tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsusega seotud hoiakutest ja käitumisest.

Põhjalik ülevaade õpilaste käitumist mõjutavatest kooli korralduslikest ning füüsilise ja psühhosotsiaalse keskkonna teguritest aitab seada realistlikke eesmärged.

Selles etapis võib abiks olla vastuste leidmine järgmistele küsimustele.

- Millised on kooli praegused tegevused tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamisel?
- Kuidas praegu tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamine toimib? (Kas näiteks klasside vahel on olulisi erinevusi sõltuvalt klassijuhatajast või aineõpetajatest?)
- Kuidas koolikorraldusega seotud tegurid takistavad või soodustavad tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamist koolis?
- Missugused füüsilise keskkonnaga seotud tegurid takistavad või soodustavad tervisliku toitumise ja füüsilise tegevuse edendamist koolis?
- Missugused inimestega seotud tegurid takistavad või soodustavad tervisliku toitumise ja füüsilise tegevuse edendamist koolis?
- Missugune on praegu eri vanuserühmade füüsiline aktiivsus?
- Missugused on praegu eri vanuserühmade toitumisharjumused?

- Kas toitumisharjumuste ja füüsilise aktiivsuse puhul võib täheldada soolisi erinevusi?
- Kas rahvusel või religioonil on toitumisharjumustele või füüsilisele aktiivsusele mingit mõju?
- Kas toitumisharjumuste ja füüsilise aktiivsuse puhul ilmneb õpilaste sotsiaal-majanduslikust olukorrast tulenevaid erinevusi?
- Kas ja millised koolivälised koostööpartnerid on kaasatud tervisliku toitumise ning füüsilise aktiivsuse edendamisse koolis?

3.3. Kolmas etapp. Tegevuste väljatöötamine ja integreerimine arengu- ning tegevuskavasse

3.3.1. Prioriteetide määramine ja eesmärkide sõnastamine

Kui hetkeolukord on kaardistatud ning probleemkohad ja õpilaste vajadused välja selgitatud, saab töörühm analüüsist lähtuvalt välja töötada eesmärgid ja tegevused.

Selles etapis on oluline läbi mõelda, mida tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamisega tahtakse saavutada. **Hinnatud valdkondadest peaks välja valima mõned teemad, millele keskenduda.** Väljavalitud valdkonnad võiksid tervist, tervislikku toitumist ja füüsilist aktiivsust käsitleda laiemalt. Samuti peaksid need peegeldama **kooli väärtushinnanguid.**

Siinkohal võib abiks olla juhendi juurde kuuluv **lisa 2 „Indikaatorid koolile“**. Selle abil on lihtsam määratleda valdkonnad, millele peaks keskenduma.

3.3.2. Tegevuste kavandamine

Töörühma ülesanne on tegevused välja töötada ning sõnastada. Seda tuleks teha võimalikult lihtsalt ja selgelt, et kogu koolipere saaks jälgida ning mõista, mille alusel on need kokku pandud.

Tegevused peaksid olema koostatud põhimõttel, et kooli vajadused ja prioriteetid on tasakaalus kasutatavate inim- ja finantsressurssidega. Selgelt peaksid olema välja toodud konkreetsed tegevused, vastutajad ja ajakava.

Kui esialgsed tegevused paika pandud, on mõistlik anda kõikidele huvigruppidele võimalus nende kohta **arvamust avaldada.** See aitab tagada koolipere kaasatust ja nende teadlikkust tegevuspõhimõtete väljatöötamise ja rakendamise protsessist. Kaasamine ja aramusavaldusteks võimaluse andmine on aeganõudev protsess ning selleks võiks kasutada nii mitmesuguseid kirjalikke tagasisidevorme (näiteks struktureeritud küsimustikke) kui ka arutelusid saamaks individuaalseid kommentaare. **Tähelepanu peaks pöörama sellele, et tagasisidevormid sobiksid kõigile vanuserühmadele.**

3.3.3. Parandamine ja täiendamine

Kõik selles etapis saadud kommentaarid ja parandusettepanekud analüüsitakse ja arutatakse töörühmaga läbi ning vastavalt sellele kohandatakse tegevusi.

Selles etapis võib abiks olla vastuste leidmine järgmistele küsimustele.

- Kas peamised käsitletavat valdkonnad ja eesmärgid tulenevad kooli väärtushinnangutest, analüüsi käigus selgunud lahendamist vajavatest probleemidest ja arenguvajadustest?
- Kuidas mõjutavad nimetatud eesmärgid ja tegevused kooli õpetamiseesmärke või igapäevase töö korraldust?

- Kas ühised arutelud kooliperega on olnud põhjalikud ning kaasatud on olnud kõik koolipere liikmed, sealhulgas õpilased?
- Kas hetkeolukorra analüüsile toetudes tuli välja, et mõni õpilaste grupp või koolielu valdkond vajaks erilist tähelepanu?
- Kas kõiki tagasisides toodud kommentaare on süstemaatiliselt analüüsitud?
- Kas lõplikult sõnastatud eesmärgid on asjakohased ja tegevused otstarbekad?

3.4. Neljas etapp. Koostööpartnerite kaasamine ja tegevuste rakendamine

- **Töötage välja tegevuste rakendamise viis.**
- **Integreerige tegevused igapäevasesse kooliellu. Koostööpartnerite ja vanemate toetusest võib seejuures abi olla. Selles etapis on tõhus tegevuste koordineerimine ja teabe jagamine äärmiselt olulised.**
- **Protsessi selles osas võite otsida toetust paikkondlikult või riiklikult tasandilt nii koostöövõimaluste kui ka materiaalsete ressursside leidmiseks.**

3.4.1. Teabe jagamine

Tegevuspõhimõtete väljatöötamise ja planeeritavate tegevuste kohta saab nii kooliperele kui ka laiemale kogukonnale teavet jagada eri viisidel, arvestades sihtgruppi ja info jagamise eesmärki. Järgnevalt on kirjeldatud mõnesid näiteid, **kuidas tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse edendamise kohta teavet levitada.**

- Tegevuspõhimõtted ja tegevused saadetakse tutvumiseks kõikidele kooli töötajatele ja lastevanematele ning dokument avaldatakse kooli kodulehel.
- Korraldatakse koosolekud, mille raames tutvustatakse kooliperele tegevuspõhimõtteid ja tegevusi ning arutatakse need omavahel läbi.
- Õpilasi teavitatakse õpilasmavalitsuses, ainetundides peetavate arutelude, plakatite ja muude koolis üles pandavate väljapanekute kaudu.
- Kogukonnale ja koostööpartneritele jagatakse teavet mitmesugustel üritustel.
- Tõstmaks kogukonna teadlikkust tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsusega seotud teemadest, samuti hoidmaks kogukonda kursis kooli arengutega, on hea kasutada kohalikku meediat.

3.4.2. Detailse tegevusplaani ja ajakava väljatöötamine

See etapp hõlmab soovitud eesmärkideni jõudmiseks detailse tegevus- ja ajakava väljatöötamist.

Enne konkreetsete tegevuste paikapanekut oleks kasulik **ühendust võtta kohalike spetsialistidega.** Nad võivad olla abiks praktiliste ja kasulike ideede ning soovitustega.

Detailses tegevus- ja ajakavas tuleks kirja panna nii planeeritud tegevused kui ka ajakava nende elluviimiseks ning vastutajad. Veel võiks olla fikseeritud tegevuste rakendamiseks vajalikud vahendid.

Osalus tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamises aitab kaasa õpetajate ning teiste **kooli töötajate professionaalsele arengule.** Mitmed organisatsioonid ja ülikoolid pakuvad tervise ning heaolu edendamise valdkonna koolitusi. Kui kooli rahalised võimalused on piiratud, võib kursuse läbida ka vaid üks või kaks inimest, kes seejärel oma teadmisi koolis edasi annavad.

3.4.3. Tegevuste elluviimine

Järgmine väljakutse on planeeritud tegevused ellu viia. Tegevusplaanist tõuseb kasu vaid siis, kui seda igapäevaelus rakendada. See nõuab iga eesmärgiga seonduvatele konkreetsetele tegevustele vastutajate määramist ning sobivat ressursside jaotust. Selles etapis võib olla abi kooli koostööpartnerite ja lastevanemate toetusest.

Soovitame seada vahe-eesmärke nõnda, et nende täitmist saaks kontrollida ja vajadusel korrigeerida. **Selles etapis on koostöö ja pidev omavaheline suhtlus üliolulised tagamaks töö õigeaegset valmimist, eesmärkide saavutamist ja soorituse väärilist hindamist.** Oluline on meeles pidada, et õnnestumisi tuleb vääriliselt tunnustada ning õnnestunud tegevustest saadud häid kogemusi teistega jagada.

Selles etapis võib abiks olla vastuste leidmine järgmistele küsimustele.

- Kas eesmärgid, tegevused ja ajakava on selgelt kirjeldatud ning kõikidele asjaosalistele teada?
- Kas koolipere tunneb ennast tegevuste rakendamisse piisavalt kaasatuna?
- Kas tegevusi on kooli koostööpartneritele tutvustatud?
- Kas kooli töötajad on tegevuste elluviimiseks küllalt pädevad?
- Kas kooli töötajatel on piisavalt aega ja raha tegevuste elluviimiseks?
- Kas kooli töötajate jaoks on tegevuspõhimõtete elluviimiseks loodud vajalik toetus- ja motivatsioonisüsteem?
- Kas õpilased on tegevuste rakendamisse eakohaselt kaasatud?
- Kas on arvestatud uute inimestega (õpilased, lastevanemad ja kolleegid) ning sellega, kuidas nad saavad tegevustega tutvuda?
- Kas pikas perspektiivis on loodud tingimused tegevuste jätkusuutlikuks rakendamiseks?

3.5. Viies etapp. Tegevuste läbivaatamine, hindamine, uuendamine

Jälgimine ja hindamine on tegevuste elluviimise lahutamatud osad. Tegevuste arendamine ja rakendamine on protsess, mille käigus tegevusi jälgitakse, ümber hinnatakse ning täiendatakse. Tegurid, mis mõjutavad nii eesmärke, vajadusi kui ka oodatavaid tulemusi, võivad muutuda. Seetõttu on mõistlik tegevusi regulaarselt kord aastas üle vaadata.

Tegevuste ülevaatamiseks ja hindamiseks saab abi tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamise hindamisjuhendist (vt Lisa 2 „Indikaatorid koolile“). Kuna tegemist on põhinäitajatega, peaks neid **vastavalt oma kooli vajadustele ja prioriteetidele muutma ning kohandama.**

Selles etapis võib abiks olla vastuste leidmine järgmistele küsimustele.

- Mil määral on eesmärgid saavutatud?
- Millised on tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamise edusammud?
- Milliseid raskusi ja väljakutseid olete kohanud?
- Mida olete väljakutseid seljatades õppinud?
- Kuidas suhtuvad kooli töötajad rakendatud tegevustesse?
- Kuidas suhtuvad õpilased rakendatud tegevustesse?
- Kuidas on lastevanemad reageerinud suurenenud tähelepanule, mis on osaks saanud füüsilise aktiivsuse ja tervisliku toitumise teemadele?

4. Innustavaid näiteid koolidest

4.1. Aktiivvahetunnid ehk vahetunnid täis lusti ja rõõmu



1. **Valdkond.** Liikumist ja loovust soodustava füüsilise keskkonna arendamine, õpilaste liikumisharjumuste kujundamine ning meeldiva vaimse keskkonna loomine.
2. **Läbiviija.** Tartu Descartes'i Lütseumi tervisekeskond.
3. **Sihtrühmaga seotud info.** 5.–6. klassi õpilased (vanuses 12–14 a), kokku 200 last.
4. **Ressursid.** Rahaliselt toetas Tartu linnavalitsus.
5. **Vajaduse kirjeldus.** Tavaliselt on vahetunnid täis lärmi ja kaotilisust ning enamik õpilasi istub passiivselt. Koordineerimata tegevus loob soodsama pinnase konfliktide, õnnetuste ja nendest tingitud vigastuste tekkeks. Aktiivvahetundide eesmärgiks oli anda õpilastele turvalise ja sisuka tegevuse kaudu võimalus vahetundides aktiivselt puhata, et nad suudaksid ainetundides olla keskendunud. Samuti sooviti toetada sõbralikke suhteid õpilaste vahel ja arendada koostööoskusi.
6. **Tegevuse kirjeldus.** Aktiivvahetundide tarvis osteti koostegutsemist toetavaid mängu. Iga nädala ühe päeva pikal vahetunnil korraldas kooli tervisekeskond koostöös T.O.R.E. (Tugiõpilaste Oma Ring Eestis) õpilastega lastele ja noortele tegevusi kooli aulas, koridorides, videoklassis ning ilusa ilma korral õuealal. Lastel oli võimalus eri nädalatel valida mitmesuguste tegevuste vahel: vähese või aktiivse liikumisega mängud, tants, videoaeroobika, filmi vaatamine, lauamängud, teatevõistlused, ühislaulmine ja -joonistamine. Igal nädalal valiti tegutsemiseks erinev nädalapäev, et lapsed saaksid puhununa minna erinevatesse ainetundidesse. Tegevuste kaudu tõsteti õpilaste osalusaktiivsust võistlusmomendi najal: iga aktiivse tegevuse vahetunni lõppedes (ruumist lahkudes) said õpilased klepsu (peal kuupäev ja ruum, kus tegevus toimus). Projekti lõppedes koguti klassi klepsud ühisele alusele ning leiti suurima osalusmääraga klassikollektiiv. Kokkulepitud punktisüsteemi järgi kuulutati välja aktiivseim klass, kes sai minna keeglit mängima.
7. **Hindamine.** Projekti lõppedes koguti tagasiside nii õpilastelt kui ka õpetajatelt aktiivvahetundide mõju, osalusaktiivsuse, õpilastevaheliste positiivsete koostöösuhete kujunemise ja õpilaste tunnitöö

efektiivsuse tõusu kohta. Iga toimunud aktiivvahetunniga suurenes osalejate arv. Nii õpetajate kui ka õpilaste tagasiside kinnitas, et aktiivse vahetunni järel oli õpilaste töö- ja keskendumisvõime kõrgem.

- 8. Tegevuse mõju.** Vahetunnid on muutunud rahulikumaks, lapsed mõtlevad ise järjest välja uusi mängu ja ühistegevusi. Õpilaste koostegutsemise oskuste kujunemisele andsid positiivse hinnangu nii õpilased ise kui ka õpetajad. Tegevuse tulemused olid nii head, et koolis otsustati tegevust laiendada ka algklassidele.

4.2. Tervislik toitumine au sisse

- 1. Valdkond.** Toitumisharjumuste kujundamine ja vaimse tervise edendamine.
- 2. Läbiviija.** Tartu Descartes'i Lütseumi tervisemeeskond.
- 3. Sihtrühmaga seotud info.** 1.–9. klasside õpilased vanuses 7–16 aastat, kokku 508 last.
- 4. Ressursid ja partnerid.** Projekti rahastas Tartu Descartes'i Lütseum, erafirma toetas mitmesuguste puu- ja köögiviljadega.
- 5. Vajaduse kirjeldus.** Õpilaste hulgas oli neid, kes koolisööklas ei söönud või sõid vaid valitud toiduaineid (nt kartulid), ostsid oma toidu kohvikust või sõid alles peale kooli kodus. Samas on olulisemaid tegureid hea õpivõime tagamiseks ja tervise hoidmiseks just tervislik toitumine. Arvestades seda, et paljud lapsed ostsid oma toidu kooli kohvikust, oli vaja muuta kooli kohviku menüü tervislikumaks ning jätkuvalt õpilaste toitumisharjumusi kujundada.
- 6. Tegevuse kirjeldus.** Projekti eestvedajad alustasid koolisöökla menüü muutmisest. Selleks küsitleti õpilasi selgitamaks välja nende toidueelistused. Vastust oodati ka küsimusele „Miks mõned õpilased koolis ei söö?“. Selgus, et õpilaste seas on päris palju taimetoitlasi, kellele paraku enamikul päevadel kooli söökla menüüs ei leidunudki sobivat toitu. Kooli juhtkond ning tervisemeeskonna liikmed istusid kooli toitlustajaga ühise laua taha ning otsustasid, et koolitoidul on alati vähemalt kaks valikut (kartul või tatar, makaronid või riis); alati on menüüs (toor-)salat ja võimalus saada joogiks sidrunivett. Algkooliõpilased saavad toidu juurde puu- või köögivilju, kõik õpilased saavad tasuta piima ja leiba. Kohviku menüüst võetakse välja krõpsud ja värvilised pulgakommid ning rikastatakse menüüd puu- ja köögiviljasalatitega. Samuti arvestatakse edaspidi taimetoidu eelistajatega nii, et iga päev on menüüs valik taimseid toite ja sööja saab soovi korral ise oma taldriku komplekteerida (loobuda näiteks kartulist või lihatükist).

Järgmisena korraldati puu- ja köögiviljanädal algklasside õpilastele. Selle jooksul tutvustati algklasside lastele puu- ja köögivilju. Õpilased said degusteerida mitmeid vähetuntud puu- ja köögivilju ning sellega rikastada oma toidulauda uute huvitavate maitsetega. Tänu lastevanemate ning kooli söökla abile oli võimalik iga päev lastele värsket puu- ja köögivilja pakkuda.

Leivanädala raames külastasid algklasside õpilased leivakombinaati ja Ülenurme põllumajandusmuuseumi. Degusteeriti leivasorte ning tutvuti leivategemise protsessiga nii vanal ajal kui ka tänapäeval. Lahendati toredaid ristsõnu, õpiti vahvaid rahvuslikke mängu.

Kõik algklasside lapsed osalesid joonistusvõistlusel, mille parematest töödest korraldati linnarahvale ja külalistele palju silmarõõmu pakkunud näitus vanas anatoomikumis. Põhikooli õpilased uurisid samal ajal hoolikalt kirjandust, koostasid selle põhjal tervislikku toitumist tutvustavaid voldikuid. Paremad voldikud leidsid samuti tee anatoomikumis üles pandud näitusele.

- 7. Hindamine.** Projekti tulemuste hindamiseks korraldati küsitlus õpilaste ning alg- ja põhikooli õpilaste vanemate seas.
- 8. Tegevuse mõju.** Tagasisideküsitlus õpilaste ning nende vanemate seas näitas, et projekti mõju oli ulatuslik ja tegevused ei jätnud kedagi ükskõikseks. Suurt tunnustust said muudatused kooli sööklas ja kohvikus ning koolis lõunat söövate laste arv tõusis märgatavalt. Kiideti silmaringi laiendavaid üritusi ning õpilaste teadmiste avardamist tervislike toiduvalikute ning toitumishäirete teemal. Näitus vanas anatoomikumis oli avatud üle poole aasta ning kooli õpilased said sel ajal anatoomikumi eksponaatidega tutvuda tasuta. Külalisteraamat on täis ülivõrdes kiidusõnu tublidele joonistajatele ning voldikute koostajatele.

4.3. Reipalt koju



- 1. Valdkond.** Liikumisharjumuste kujundamine.
- 2. Läbiviija.** Konguta kool.
- 3. Sihtrühmaga seotud info.** Otseseks sihtrühmaks olid õpilased vanuses 7–12 aastat, kokku 59 last.
- 4. Ressursid ja partnerid.** Rahastas Konguta kool koostöös Konguta vallavalitsusega. Õpilastele teekonnale kaasa pandud tervisliku ampsu eest tasusid kooli sponsorid.
- 5. Vajaduste kirjeldus.** Projekti „Reipalt koju!“ eesmärk oli tõsta laste liikumisaktiivsust ning propageerida kõndimist transpordivahendi kasutamise asemel. Eesmärgiks oli näidata, et koos liikuda on tegelikult lõbus ja ühised kilomeetrid kaovad lennates. Üheskoos kogetu ja nähtu võimaldab jagada positiivseid emotsioone, parendades seeläbi õpilaste sotsiaalseid suhteid. Matkateel said õpilased omavahel suhelda tavapärasest erinevas situatsioonis, vajadusel üksteist aidates, toetades ja motiveerides. Matkapäeva korraldamine võimaldas lõimida õppekava eri õppeaineid ja aitas kaasa läbivate teemade (keskkond ja säästev areng; turvalisus; infotehnoloogia ja meedia) käsitlemisele. Peale selle sooviti õpilastele tutvustada koduvalda ja laiendada nende liiklusteadmisi ning praktiseerida kaardi abil orienteerumise oskust.

6. Tegevuse kirjeldus. Igal aastal korraldab Eesti Koolispordiliit matka „Reipalt kooli!“. Konguta kool soovis matkata ka kevadel ja seepärast mõeldi välja matk „Reipalt koju!“. Matkapäeva hommikul toimus koolis projektipõhine õpe, täideti töölehti ja tuletati meelde liikluseeskirjad, tutvustati kodukandi kultuuripärandit: koduhoht.konguta.ee.

Kell 12.00 algas matk, kus kõik lapsed läksid (kokkuleppel lastevanematega) koolist koju, matkates eri teid pidi ühel viiest võimalikust marsruudist, saatjateks-tee kaaslasteks õpetajad. Matkal tuli appi võtta kaart ja selle järgi leida üles õige tee. Matka korraldajad olid valinud harjumuspäraste asfaltteede asemel lastele üsnagi tundmatud kruuskattega teed. Õpilased pidid jäädvustama oma teekonna fotodele, et seda hiljem tutvustada teistele rühmadele. Läbitud teekonna kirjeldusest ja fotodest koostas iga grupp raporti, mida esitleti hiljem ülekoollisel kogunemisel kaasõpilastele.

7. Hindamine. Kõik osalejad (õpilased ja õpetajad) andsid tagasisidet matkapäeva kohta kooli meediaklassis elektroonilise küsimustiku kaudu, milles hinnati matkapäeva korraldust ja mõju õpilastele. Matkal „Reipalt koju!“ läbis iga õpilane keskmiselt 7,97 kilomeetrit, kokku läbiti 470,2 kilomeetrit valla teid. Õpilased tegid kokku 128 fotot kodukandist ning koostasid 5 raportit.

8. Tegevuse mõju. Paranes õpilaste suhtumine jalgsi kõndimisse ja matkamisse, paranesid õpilaste omavahelised suhted, suurenes soov osaleda järgmistes taolistes ettevõtmistes (matkapäevad). Laienesid teadmised koduvalla tundmises, täienesid laste infotehnoloogiaoskused ning edenes nende esinemisjulgeus ja -oskus. Sellest matkapäevast alates matkatakse Konguta koolis igal aastal „Reipalt kooli!“ ja „Reipalt koju!“ ning talvisel matkal „Jäljed lumel“. Tänavusügisene „Reipalt kooli!“ matk toimus Elvas Väikesel Väerajal: www.tallinnatv.eu/index.php?id=3023 (Tallinna Televisiooni saade 0´-23.03´).

4.4. Hea rüht = aktiivne rüht

1. Valdkond. Liikumisharjumuste kujundamine.

2. Läbiviija. Jõgeva ühisgümnaasium.

3. Sihtrühmaga seotud info. 7–19-aastased õpilased ja nende vanemad, kokku 430 inimest.

4. Ressursid ja partnerid. Koostööpartneriteks olid Jõgeva maavalitsus ja Jõgeva linnavalitsus. Rahaliselt toetas Jõgeva linn kooli eelarve piires.

5. Vajaduse kirjeldus. Jõgeva ühisgümnaasiumi 2011. aasta jaanuari tervisenõukogu koosolekul tõstatas kooliõde õpilaste rühiprobleemid. Tavalise tervisekontrolli käigus oli selgunud, et rühihäirega või selle kalduvusega õpilaste hulk on suur. Kahe viimase aasta andmed näitasid, et kooliõde juures kontrollitud 1.–8. klassi õpilastest oli rühihäire või selle kalduvusega lapsi keskmiselt 60 protsenti, mõnes klassis koguni 85 protsenti. Nende näitajate põhjal otsustati nii õpilased kui ka nende vanemad suunata enam mõtlema oma rühile. Eesmärgiks seati veel tagada õpilastele koolikeskkonnas rohkemad liikumisvõimalused.

6. Tegevuse kirjeldus. Tõstmaks õpilaste teadlikkust õige rühi tähtsusest ja selle saavutamise ning säilitamise võimalustest, külastas kooliõde kõikide klasside klassijuhatajatunde ning vestles õpilastega individuaalselt. Korrektsele kehahoiule istumisel ja seismisel juhtisid õpilaste tähelepanu aineõpetajad nii ainetundides kui ka väljaspool tunde.

Õpilased said teemakohase teabega tutvuda stendidel (teemadel „Ortopeedi kiri õpilastele“, „Rühivigu soodustavad halvad harjumused“, „Rühiharjutused“, „Õpilaste rühihäired“, „Rühihäirete ennetamiseks“, „Sinu kehahoid räägib su iseloomust“). Õpetajatele ja lastevanematele jagati teemakohast kirjandust

(nt „Hea rühi kujundamine” (TAI 2009-2010), artiklite kogumik „Juhend koolitervishoiutöötajale” (Tartu Ülikool 2008), teave asjasse puutuvate internetilehekülgede kohta).

Tervisele pöörati suuremat tähelepanu ka õpilasuuringutes. Nii tegid 11. klassi õpilased uurimuse teemal „Jõgeva ÜG 6.–8. klasside õpilaste sportlik aktiivsus“.

Õpilaste aktiivset liikumist soodustati mitmel moel: iga teisipäeva suurel vahetunnil korraldas tantsuõpetaja muusika saatel fuajees liikumismminuteid. Aineõpetajad korraldasid tundides võimlemismminuteid. Toimusid tervisepäevad, kuhu kutsuti ka teiste koolide õpilasi, et koos rõõmu tunda liikumisest ja heast tervisest.

Kõiki projekti raames ette võetud tegevusi tutvustati Jõgeva maakonna tervistedendavate koolide ja lasteaedade õppepäeval.

7. Hindamine. Klassijuhatajate kaudu koguti toimunule tagasiside. Viisteist klassi leidsid, et teema on vajalik, tunnid olid muutunud huvitavamaks, rohkem jälgiti enda ja teiste rühti (nt arvuti taga istudes, kodus laua taga õppetükke õppides). Eriliselt meeldisid tantsuvahetunnid. Vanemad olid tänulikud, et koolis pööratakse tähelepanu laste rühile ja liikumisharjumuste kujundamisele; nad tunnustasid õpetajaid ka õpilastele pärast tunde korraldatud liikumisürituste eest.

8. Tegevuse mõju. Järgmise, 2012. õppeaasta sügisel olid veel paljudel sellest kampaaniast meeles Erki Noole sõnad: „Teate, mis on kõige raskem distants tervisesportlase jaoks? Diivanilt välisukseni! See on ülekaalukalt kõige raskem. Sealt edasi on juba lihtne!” Tegevused jätkuvad peale projekti lõppemist ning on saanud igapäevaelu osaks. Tundides jätkatakse liikumismminuteid korraldamist. Õpetajad pööravad õpilaste rühile tähelepanu ning paluvad kontrollida kehahoidu nii istudes kui ka seistes ja kõndides. Samuti korraldatakse matku, osaletakse linna spordipäevadel ja jätkatakse juba traditsiooniks saanud üritustega. Eestvedajad peavad püstitatud eesmärgid saavutatuks:

- 1) õpilased, õpetajad ja vanemad mõistsid õpilaste rühiprobleemide ja nendest tulenevate riskide tõsidust ning kavandasid sekkumistegevused;
- 2) õpilased, õpetajad ja vanemad omandasid uut teavet halvast rühist tingitud tervisehädade ja nendest hoidumise võimaluste kohta. Samuti väärtustati liikumist kui tähtsat tegurit hea rühi kujundamisel. Sihtgrupile jagati teavet oma paikkonna liikumisvõimaluste kohta;
- 3) tantsuvahetunde ja ringitegevusi korraldades avardati õpilaste füüsilise liikumise võimalusi koolis.

Rohkem näiteid leiate:

www.terviseinfo.ee/et/toeovahendid/toovahendid/tervist-toetavate-tegevuste-andmebaas

LISA 1

Toitumise ja füüsilise aktiivsuse hetkeolukorra hindamisjuhend

Enne tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse tegevusi välja töötama ning rakendama asumist tuleks kaardistada ja hinnata olemasolevaid tegevusi, et saada ülevaade sellest, mis töötab hästi ja mis vajab parandamist. Hindamise tulemused tuleks võtta aluseks toitumise ja liikumise valdkonnas prioriteete määratledes ja eesmärged püstitades ning kooli arengudokumentides nendest tulenevaid tegevusi planeerides.

Küsimused jagunevad nelja valdkonda. Need aitavad kaardistada kooli kui terviku lähenemist tervislikule toitumisele ja füüsilisele aktiivsusele. Vajadusel lisage küsimusi, et küsimustik oma kooli jaoks võimalikult sobilikuks muuta.

Kuidas hindamisjuhendit kasutada?

Iga hindamisjuhendis olevat küsimust tuleks hinnata kahest vaatenurgast lähtuvalt.

1. Praegune olukord – kui hästi on tegevused koolis rakendatud ja tulemused saavutatud? (Vasakpoolsed tulbad pealkirjaga „hinnang“.) Iga küsimust hinnake 3-pallisel skaalal: 1 = täielikult rakendatud; 2 = osaliselt rakendatud; 3 = rakendamata.
2. Teema olulisus – kui oluline on see küsimus kooli jaoks? (Parempoolsed tulbad pealkirjaga „hinnang tähtsusele“.) Iga küsimust hinnake 3-pallisel skaalal: 1 = vähe/üldse mitte tähtis; 2 = keskmiselt tähtis; 3 = väga tähtis.

Pärast hindamist soovitage kooli töörühma või tervisenõukoguga iga valdkonda või küsimust eraldi analüüsida. Leidke valdkonnad, mis on teie kooli jaoks olulised ja vajaksid parandamist.

Need on teemad, mida olete hinnanud oluliseks, kuid tegevuste senise rakendamisega pole rahul. Nii peaksid selguma teie kooli edasiste tegevuste prioriteetsed suunad.

Hindamisvahend

Hinnang praegusele olukorrale: 1 = täielikult rakendatud; 2 = osaliselt rakendatud; 3 = rakendamata.

Hinnang teema olulisusele: 1 = vähe/üldse mitte tähtis; 2 = keskmiselt tähtis; 3 = väga tähtis.

	Hinnang praegusele olukorrale			Hinnang tähtsusele		
	1	2	3	1	2	3
1. Vajaduste hindamine ja andmete kogumine						
1.1. Kooli töörühmal või tervisenõukogul on ülevaade sellest, kui paljud kooli personalist ja õpilastest on ala- või ülekaalulised, rasvunud või kannatavad toitumishäirete all.						
1.2. Kooli töörühm või tervisenõukogu kogub andmeid õpilaste füüsilise aktiivsuse ja toitumisega seotud tervisekäitumise kohta.						
1.3. Kooli töörühm või tervisenõukogu selgitab välja õpilaste ja õpetajate vajadusi ning soove toitumise ja füüsilise aktiivsuse asjus (nt küsitlus, soovikastid).						

2. Keskkond						
2.1. Koolile kuuluvad rajatised (nt spordikompleks, võimla, staadion jmt) on kasutamiseks sobilikud kõikidele õpilastele, sõltumata nende vanusest, soost ja erivajadustest.						
2.2. Õpilastel on juurdepääs koolile kuuluvatele spordirajatistele ka väljaspool koolitunde.						
2.3. Kõik meie kooli spordirajatised vastavad ohutusstandarditele.						
2.4. Koolitee soodustab laste füüsilist aktiivsust (nt turvaline võimalus rattaga sõita või kõndida).						
2.5. Kooli söökla, kohvik või puhvet ja joogiautomaadid pakuvad koolitoidule kehtestatud nõuetele ja normidele vastavaid toite ja jooke.						
2.6. Üldine korraldus kooli sööklas on õpilasesõbralik ja aeg söömiseks piisav.						
2.7. Vahetundides on õpilased füüsiliselt aktiivsed.						
2.8. Kooli söökla on kujundatud meeldival ja sotsiaalset suhtlust soodustaval moel.						
2.9. Koolil on piisavalt vahendeid, et pakkuda töötajatele võimalusi tervislikult toituda ja olla füüsiliselt aktiivne.						
3. Kooli juhtimine ja töö korraldamine						
3.1. Meie koolil on kirjalik dokument, mis käsitleb tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamist kooli arengukava osana.						
3.2. Füüsilise aktiivsuse ja toitumise teemad on lülitatud meie kooli õppekavasse.						
3.3. Toitumise ja füüsilise aktiivsuse teemad on lõimitud eri õppeainetesse, nt bioloogia, kehaline kasvatus, kodundus, inimeseõpetus, ühiskonnaõpetus, keemia jne.						
3.4. Kool korraldab regulaarselt ühistegevusi tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamiseks (nt temaatilised nädalad, liikumis- ja spordipäevad, treeningud ja huviringid, väljasõidud, võistlused jne).						
3.5. Kool rakendab programme, mis kujundavad hoiakuid ja käitumist seoses erisuste arvestamise, kiusamise ennetuse ja vaimse tervisega.						
3.6. Kool pakub õpetajatele regulaarset väljaõpet ning täiendab nende teadmisi ja oskusi toitumise ja füüsilise aktiivsuse teemadel.						
3.7. Märgatakse ja tunnustatakse õpilasi ning töötajaid, kes on füüsiliselt aktiivsed ja järgivad tervisliku toitumise põhimõtteid.						
3.8. Koolitundidesse on lisatud regulaarsed pausid füüsilise tegevuse jaoks.						
4. Koostöö						
4.1. Tervise edendamisega seotud ülesanded on koolipere vahel jaotatud ning kogu koolipere teab, kes vastutab ühe või teise valdkonna eest.						
4.2. Kooli töötajad teevad koostööd.						
4.3. Õpilased on aktiivselt kaasatud tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendustegevuste planeerimisse, elluviimisse ja hindamisse.						
4.4. Kool kaasab tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamisse lastevanemaid.						
4.5. Koolil on head suhted kohalike koostööpartneritega, nagu tervisedendajad, spordi- ja noortekeskuste spetsialistid, nõustamisteenuste pakkujad, toitlustajate esindajad jne.						

LISA 2

Indikaatorid ehk näitajad tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamisel

Lisas toodud indikaatorid ehk näitajad annavad ülevaate sellest, millega tuleks kooli arengukavas ülekoollise toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamise tegevusi kavandades, rakendades ja hinnates arvestada.

Indikaatorid on jaotatud kolme rühma:

- 1) organisatsiooniga seotud (sh koolikeskkond ja õppekava);
- 2) inimestega seotud (õpilased ja kooli töötajad);
- 3) kooli ja huvigruppide (nt pered ja kohalik omavalitsus) kommunikatsiooniga seotud.

Kui hetkeolukorra hindamisjuhend (Lisa 1) on abiks tegevuspõhimõtteid välja töötades (2. etapp), siis indikaatoreid saab kasutada nii tegevuste väljatöötamise käigus seniseid tegevusi analüüsides kui ka nende elluviimist jälgides ja hinnates.

Indikaatorid on mõeldud koolidele abiks tegevuste sõnastamisel. Neid saab tegevuspõhimõtteid välja töötades või esialgu välja töötatud tegevusi hinnates kasutada inspiratsiooniallikana.

Kui tegevusi on hakatud ellu viima, aitavad indikaatorid jälgida ja hinnata nende rakendamist. Hindamine võib olla paindlik või järgida varem kokku lepitud põhimõtteid. Hindamise abil saab kool näiteks otsustada, missugustele tegevustele teatud ajavahemikul keskenduda, ning lisada vajadusel loendisse uusi tegevusi. Nii vastab hindamine iga kooli vajadustele.

Indikaatorid koolile ehk näitajad tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamisel

Kriteeriumid	Indikaatorid
Organisatsiooniga seotud tegevused	
Toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamise tegevused on kooli arengukava või tervisedenduse strateegilise plaani osa	<ul style="list-style-type: none"> • Kavandatud on kooli tegevused toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamiseks, mis järgivad riiklikke ja kohalikke suuniseid. Need hõlmavad näiteks koolitoitu, õpilaste liikumisharrastusi ja koolikeskkonda. • Toitumispõhimõtteid järgitakse ka kooliekskursioonidel, -matkadel ja pidulikel sündmustel. • Kooli tegevuste rakendamist jälgitakse ja analüüsitakse. • Tegevused on arusaadavad ning kooskõlas riikliku õppekavaga. • Tegevuste rakendamiseks on eraldatud vahendid. • Kooli töötajate ja õpilaste roll ning vastutusala tegevuste elluviimisel on kindlaks määratud. • Tegevusi rakendatakse eesmärgipäraselt ja järjepidevalt. • Kool pakub õpilastele ja nende vanematele nõustamist tervisliku toitumise ning sobiva füüsilise koormuse teemadel. • Koolis tegeletakse erivajadustega, näiteks diabeediga ning üle- või alakaaluliste laste emotsionaalse heaoluga, süstemaatiliselt ennetatakse halvustamist ja kiusamist.
Kooli õppekava	<ul style="list-style-type: none"> • Kooli õppekava edastab läbivalt sõnumi mitmekesise, tasakaalustatud ja mõõduka toitumise ning füüsilise aktiivsuse olulisuse kohta. • Toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamine on lõimitud eri ainekavadesse. • Välja on toodud seosed vaimse ja emotsionaalse heaolu ning toitumise ja füüsilise aktiivsuse vahel. • Koolis on viimase kolme aasta jooksul ellu viidud tervislikku toitumist ja füüsilist aktiivsust propageerivaid algatusi ning projekte, mis toetavad õppekava.
Füüsilise aktiivsuse edendamine	<ul style="list-style-type: none"> • Koolihoone ja seda ümbritsev keskkond soodustab aktiivset liikumist. • Koolis korraldatakse regulaarselt liikumisüritusi. • Koolis edendatakse järjepidevalt füüsilist aktiivsust. Vahetunde kasutatakse aktiivseks tegevuseks.

	<ul style="list-style-type: none"> • Kooliõu ja võimla on vahenditega piisavalt hästi varustatud, võimaldades õpilastel olla füüsiliselt aktiivsed. • Koolis on huviringid, mis pakuvad eri võimalusi füüsiliseks tegevuseks ning tervisliku toidu valmistamist. • Kooli seintel, stendidel tutvustatakse mitmekesise, tasakaalustatud ja mõõduka toitumise ning regulaarse füüsilise aktiivsuse kasulikkust. • Koolis on õpilastel võimalused peale füüsilist tegevust pesta. • Pesemisvõimaluste ja tualeti kasutamisel on tagatud privaatsus. • Õpilastele on jäetud aega suhelda ja mängida.
Toitlustamise korraldus koolis	<ul style="list-style-type: none"> • Koolis pakutavad toidud ja joogid vastavad Eesti riiklikele toitumissoovitustele. • Kooli kohvikus, puhvetis või müügiautomaadis müüdadavad toidud ja joogid toetavad tervist, sealhulgas pakutakse vett, puu- ja köögivilju. • Koolis on vesi tasuta kättesaadav mitmes kohas üle kooli, sealhulgas ka mujal kui WC-des. • Koolis propageeritakse mitmekesise ja tasakaalustatud koolitoidu söömist. • Koolis propageeritakse hommikusöögi söömist kodus või koolis. • Söökla sisekujundus vastab õpilaste vajadustele ning on meeldiv. • Söökla soodustab õpilaste omavahelist suhtlust ja söömiskultuuri. • Koolitoitlustus on korraldatud viisil, mis annab sõõjatele piisavalt aega einet nautida.
Kooli töötajate professionaalne areng	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetajad ja tugipersonal on saanud vajaliku väljaõppe toitumise ja füüsilise aktiivsuse alal ning mõistavad nende seoseid tervise ja heaoluga. • Kooli töötajatele jagatakse regulaarselt materjale (trükitud kujul, videona jne) toitumise ja füüsilise tegevuse kohta. • Kooli töötajatele mõeldud üritustel pakutakse tervislikku toitu ja jooki. • Õpetajate toa sisekujundus on meeldiv ja lõõgastumist soosiv.
Inimestega seotud tegevused	
Õpilased	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilaste esindajad on kaasatud tegevuste väljatöötamise, rakendamisse ja analüüsimisse. • Õpilased osalevad tervislikku toitumist ja füüsilist aktiivsust edendavate tegevuste planeerimisel, rakendamisel ja analüüsimisel. • Õpilaste ettepanekuid tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamiseks arvestatakse (nt koolitoidu valik, füüsiline keskkond koolis). • Õpilased algatavad ise tervislikku toitumist ja füüsilist aktiivsust toetavaid tegevusi.
Kooli töötajad	<ul style="list-style-type: none"> • Kooli töötajad on kaasatud tegevuste väljatöötamise. • Kooli töötajad kavandavad, rakendavad ja hindavad tervislikku toitumist ja füüsilist aktiivsust edendavaid tegevusi. • Kooli töötajad algatavad ise tervislikku toitumist ja füüsilist aktiivsust toetavaid tegevusi.
Kooli ja koostööpartnerite vahelise kaasamisega seotud tegevused	
Pered	<ul style="list-style-type: none"> • Lastevanemaid teavitatakse regulaarselt toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamiseks läbi viidud tegevustest. • Lastevanemaid kaasatakse tervislikku toitumist ja füüsilist aktiivsust edendavate ürituste planeerimisse, rakendamisse ja hindamisse. • Lastevanemate esindajate asjatundlikkust kasutatakse vajadusel kooli tegevuste kavandamisel ja rakendamisel.
Kohalikud omavalitsused (linn, vald jne)	<ul style="list-style-type: none"> • Kool suhtleb aktiivselt kohaliku omavalitsuse ja riigiasutustega, et tagada toetus kooli tegevuste kavandamisele ning rakendamisele. • Kool toetab kohalikke ja riiklikke algatusi ning osaleb nende elluviimisel. • Kool algatab ja korraldab kohaliku kogukonna tegevusi, mille eesmärk on edendada tervislikku toitumist ja füüsilist aktiivsust. • Kool kaasab lastevanemaid ja teisi huvigruppe süstemaatiliselt tunniväliste tegevuste korraldamisse.
Toitumise ja füüsilise aktiivsusega seotud organisatsioonid ja spetsialistid	<ul style="list-style-type: none"> • Kool suhtleb ja teeb aktiivselt koostööd erinevate organisatsioonide ja eraisikutega, et toetada kooli tegevusi tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamisel.

Kirjandus

Trükised

- Bada, E., Sokou, K., Dafesh, Z., Lee, A., Flaschberger, E. & Buijs, G. (2009). HEPS Advocacy Guide: Arguments and strategies towards a health policy. Woerden, NIGZ.
- Boonen, A., Vries de, N., Ruiter de, S., Bowker, S. & Buijs, G. (2009). HEPS Guidelines. Guidelines on promoting healthy eating and physical activity in schools. Woerden, NIGZ.
- Developing a Whole School Food and Fitness Policy (2006). Welsh Network of Healthy School Schemes, Walesi valitsus.
- Young, I. (toim Euroopa versioon) (2005). Growing through adolescence: A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating. Edinburgh: NHS Health Scotland.
- Morel, K. (2009). Inventory for HEPS Tool for Schools. Internal report. Woerden, NIGZ.
- Simovska, V. Jensen, B. B., Carlsson, M. and Albeck, C. (2006). Shape Up Europe: Towards a healthy and balanced growing up – children and adults taking action together. Methodological guidebook. Barcelona: PAU Education.
- Sørensen, K. Koch, B. And Jensen, B. B. (2006). Health policies in schools: theory and practice. Aabenraa, Denmark. The County of Southern Jutland.
- Lepp K, Hansen S. (2006). Tervisedendus koolis. Juhendmaterjal tervisenõukogudele. Tallinn. Tervise Arengu Instituut.

Internetiallikad

- BHF (2004). The active school. Developing a Physical Activity Policy and Development Plan Section. www.bhfactive.org.uk/downloads/PolicyDevelopment.pdf [12.10.2009]
- CDC (2005). School Health Index: A Self-Assessment and Planning Guide. Elementary school version. www.cdc.gov/HealthyYouth/SHI/pdf/Elementary.pdf [15.07.2009]
- Kivisikk, K. Aktiivvahetunnid ehk vahetunnid täis lusti ja rõõmu. Tervist toetav tegevus. www.terviseinfo.ee/et/toeoevahendid/toovahendid/tervist-toetavate-tegevuste-andmebaas?view=detail&id=570 [10.09.2012]
- Kivisikk, K. Tervislik toitumine au sisse. Tervist toetav tegevus. www.terviseinfo.ee/et/toeoevahendid/toovahendid/tervist-toetavate-tegevuste-andmebaas?view=detail&id=611 [10.09.2012]
- Mäesepp, G. Hea rüht = aktiivne rüht. Tervist toetav tegevus. www.terviseinfo.ee/et/toeoevahendid/toovahendid/tervist-toetavate-tegevuste-andmebaas?view=detail&id=670 [10.09.2012]
- Paulus, P. & Michaelsen-Gärtner, B. (2008). Referenzrahmen schulische Gesundheitsförderung. Gesundheitsqualität im Kontext von Schulqualität. [Frame of reference of school health promotion. Health quality within the context of school quality]. www.bzga.eu/bot_Seite4427.html [13.10.2009]
- School Policy Framework: Implementation of the WHO Global Strategy on diet, physical activity and health. (2008). WHO. www.who.int/dietphysicalactivity/SPF-en-2008.pdf [11.2009]
- SNGS (2007). Qualitäts-Kriterien Gesundheitsfördernde Schule [Quality criteria health promoting school]. www.gesunde-schulen.ch/data/data_417.pdf [9.07.2009]
- Tamm, L. Reipalt koju! Tervist toetav tegevus. www.terviseinfo.ee/et/toeoevahendid/toovahendid/tervist-toetavate-tegevuste-andmebaas?view=detail&id=660 [10.09.2012]

Lisalugemist

Inglise keeles

Euroopa Tervist edendavate Koolide võrgustik (Schools for Health in Europe)

www.schoolsforhealth.eu

HEPSi projekt

www.hepseurope.eu

Shape Up Europe

www.shapeupeurope.net

Eesti keeles

Teave, mitmesugused juhendmaterjalid ja töövahendid tervise edendamiseks

www.terviseinfo.ee

Riiklikel toitumissoovitustel põhinev toitumisteave

www.toitumine.ee

Liikumisharrastaja portaal

www.trimm.ee

Tervist toetavate tegevuste andmebaas

www.terviseinfo.ee/et/toeovahendid/toovahendid/tervist-toetavate-tegevuste-andmebaas



ISBN 978-9949-461-28-8 (trükis)
ISBN 978-9949-461-29-5 (pdf)