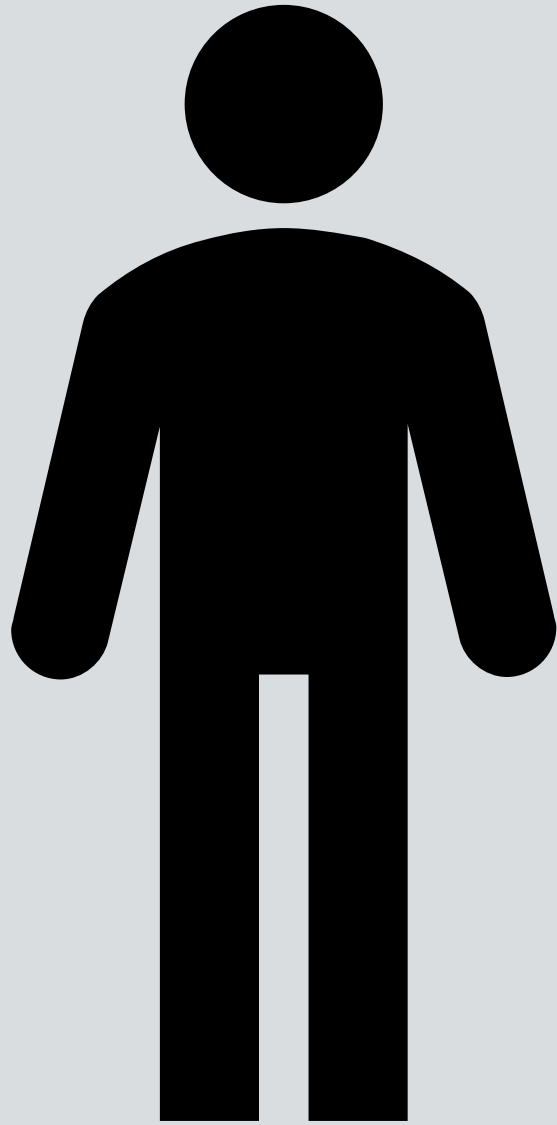


# KUIDAS TOETADA LASTE JA NOORTE TERVISLIKKE VALIKUID?

**Brith Kupper**



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



- KESKKOND



- OSKUSED

- EESKUJU



- SOTSIAALNE NORM

- HOIAK



- MOTIVATSIOON

# Health Behaviour in School- aged Children study ehk HBSC

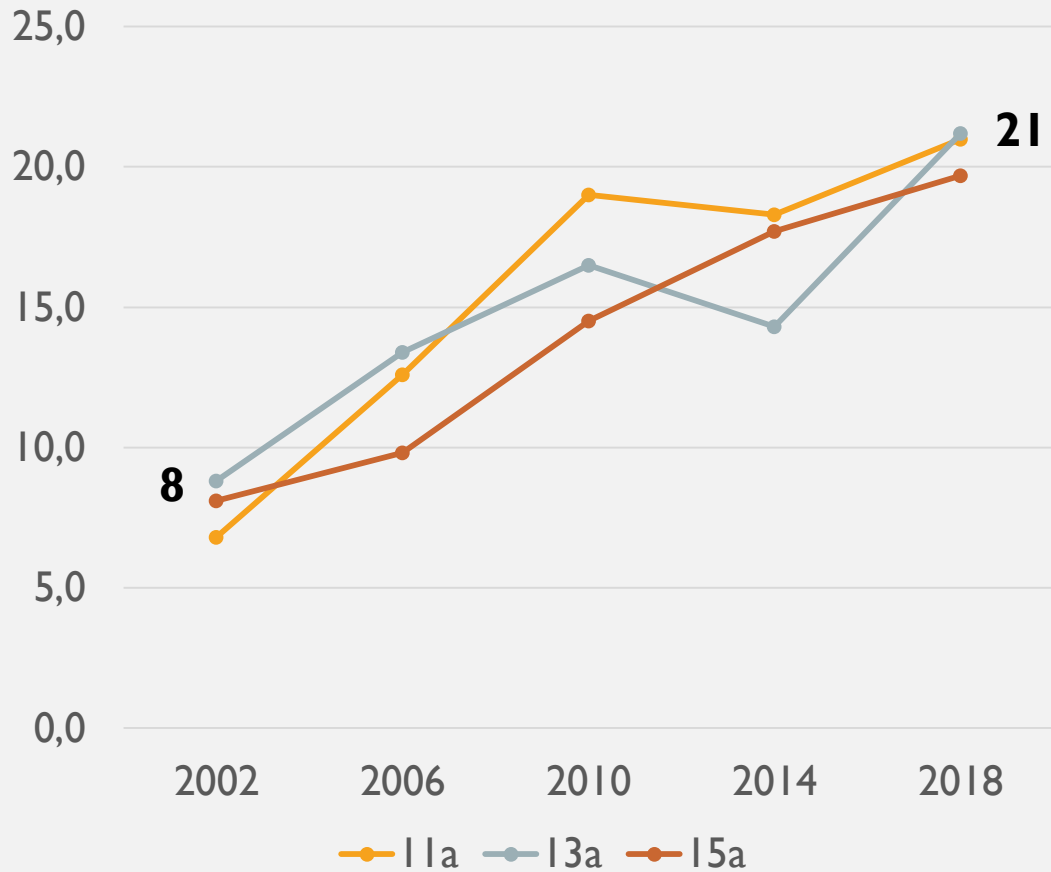
11-, 13- ja 15-aastased õpilased

4727 vastajat

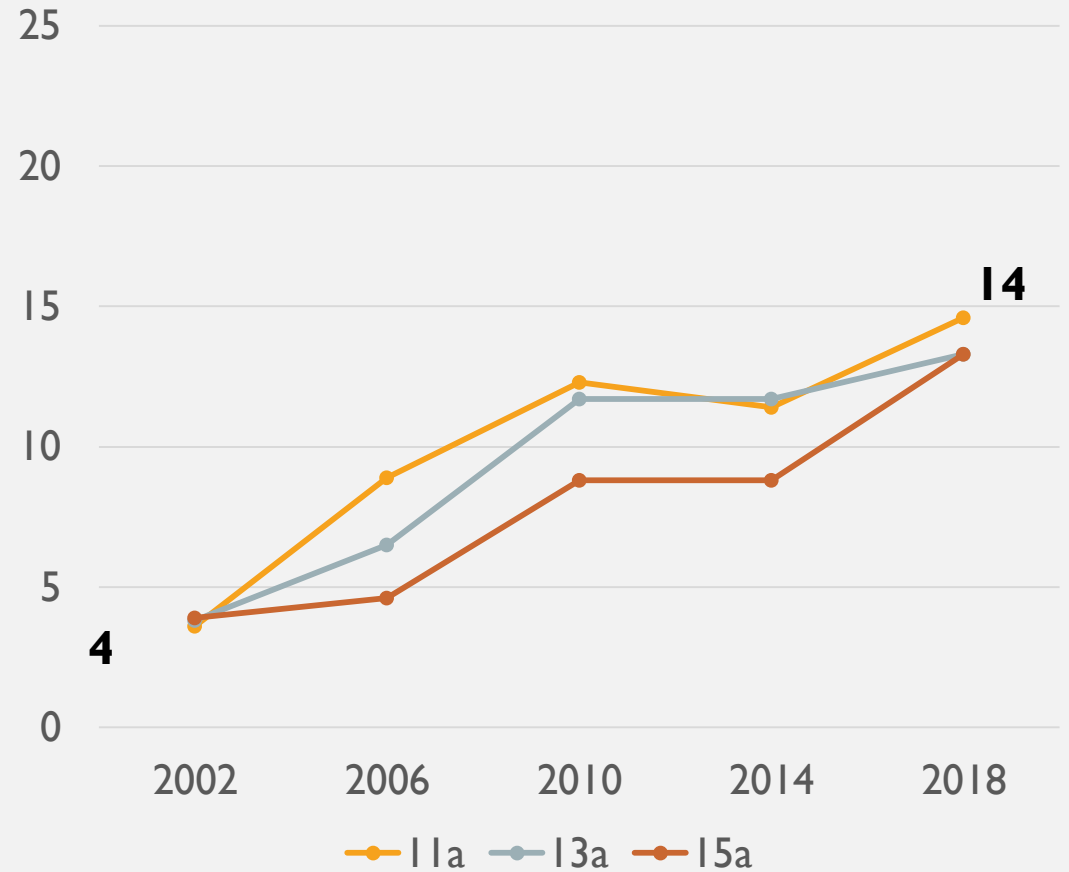


# PEA VIENDIK (17%) ÕPILASTEST on ÜLEKAALUS NING ÜLEKAALULISTE OSAKAAL SUURENEB

Ülekaalulised sh rasvunud vanusgrupiti (%)



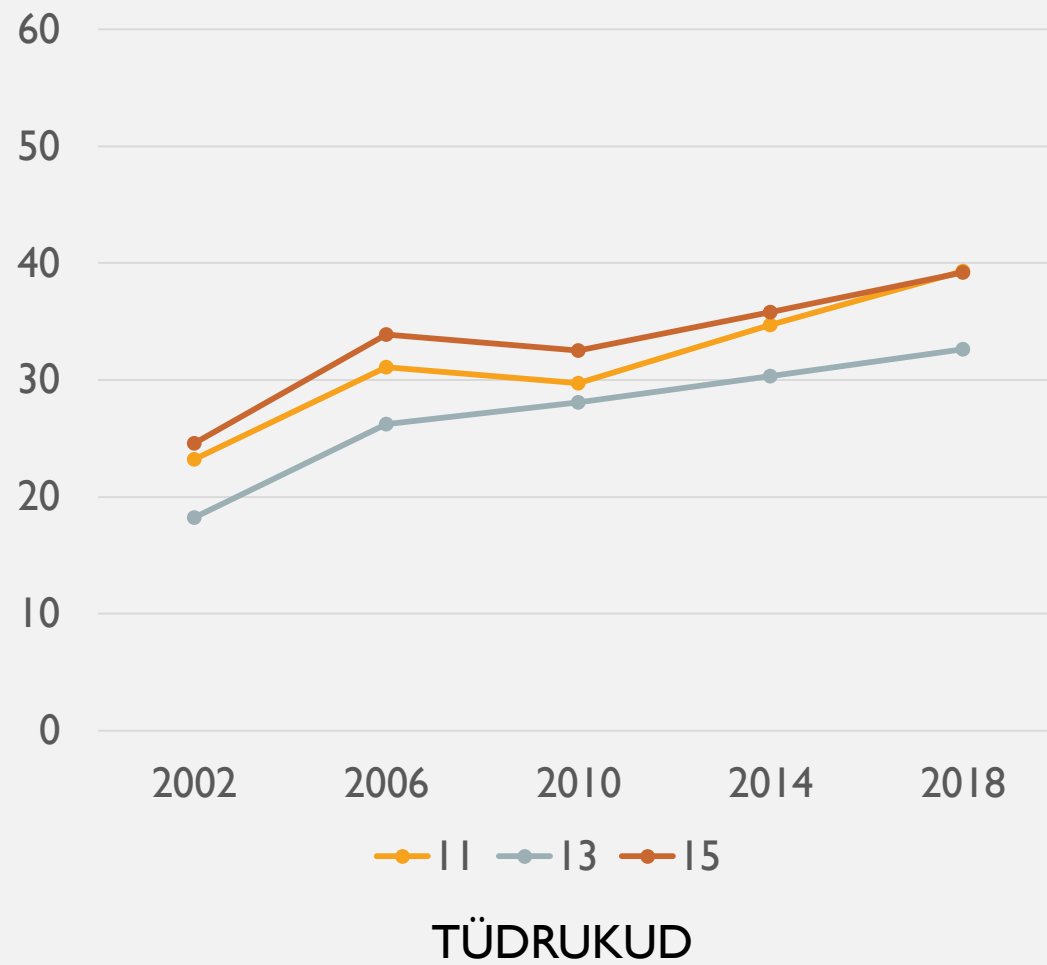
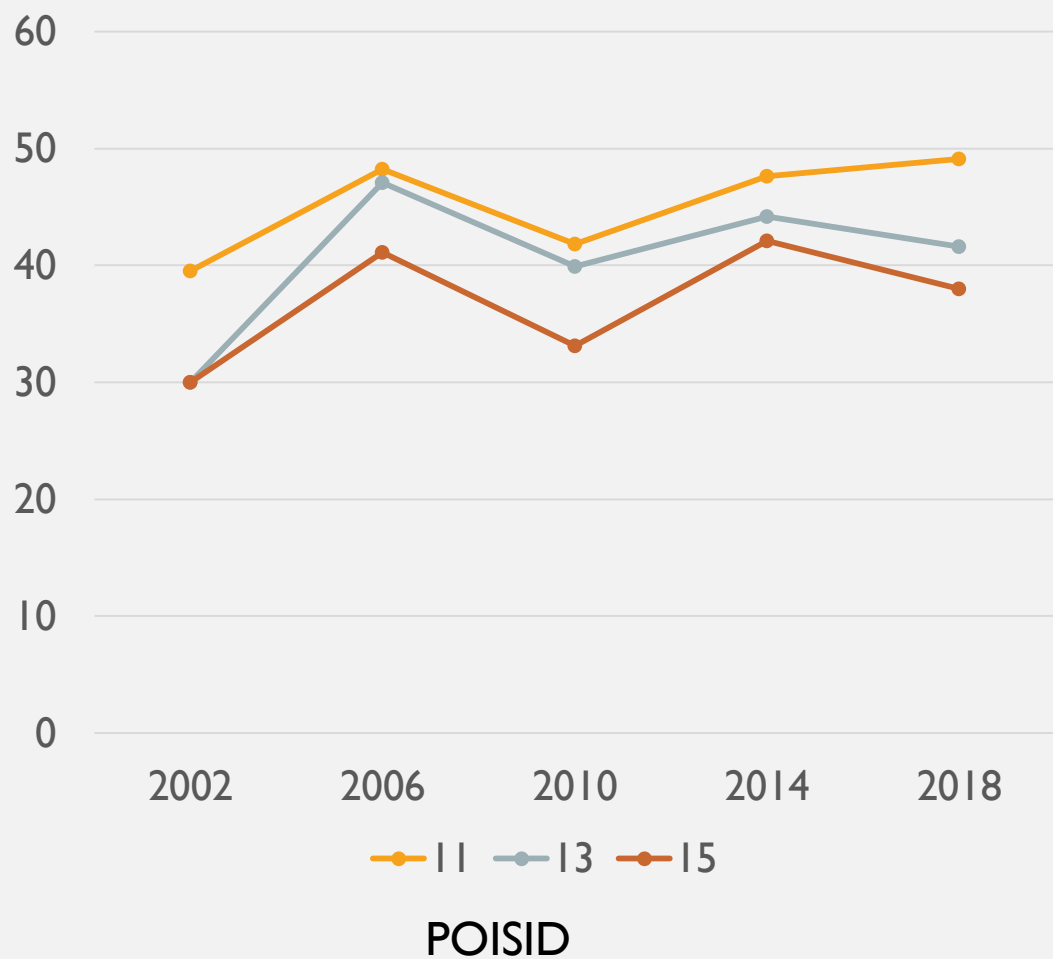
POISID



TÜDRUKUD

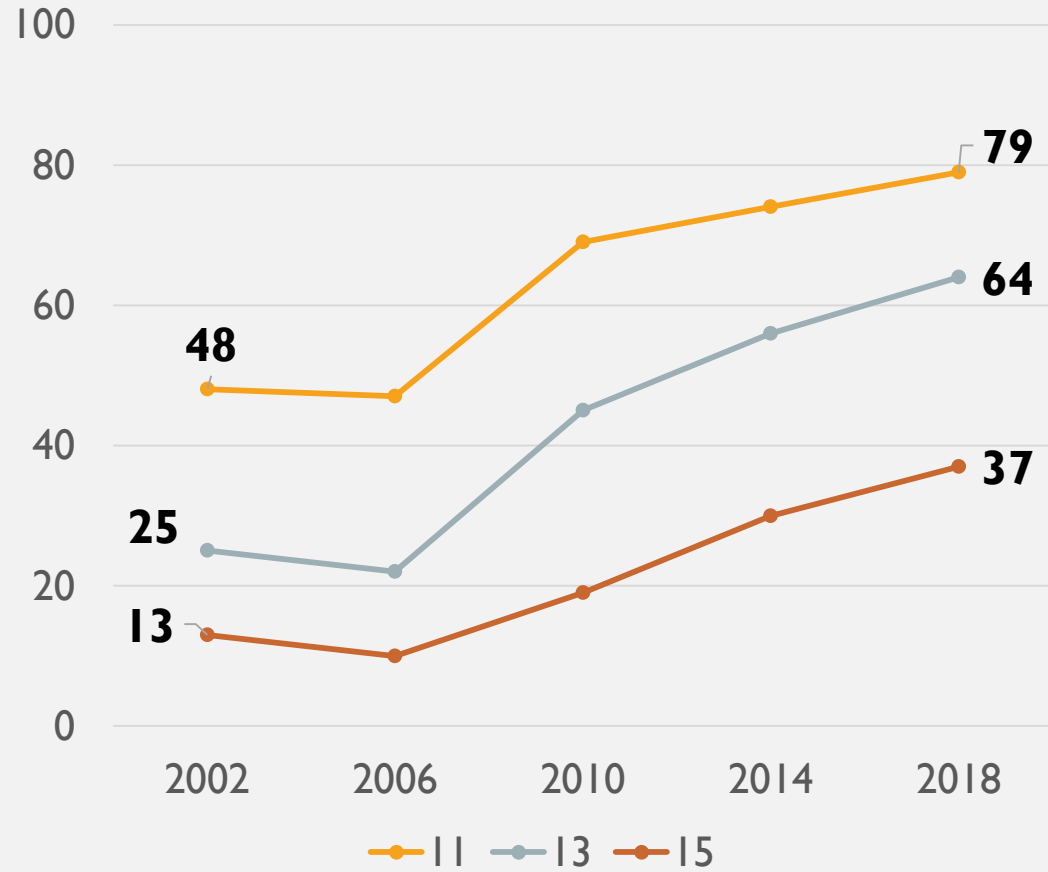
# WHO: Iga laps võiks olla mõõdukalt füüsiliselt aktiivne vähemalt **60** minutit iga päev. **Eestis on seda vaid 16% lastest.**

Vähemalt 1 tund vähemalt 5 päeval nädalas mõõdukalt kehaliselt aktiivsed vanusgrupiti (%)

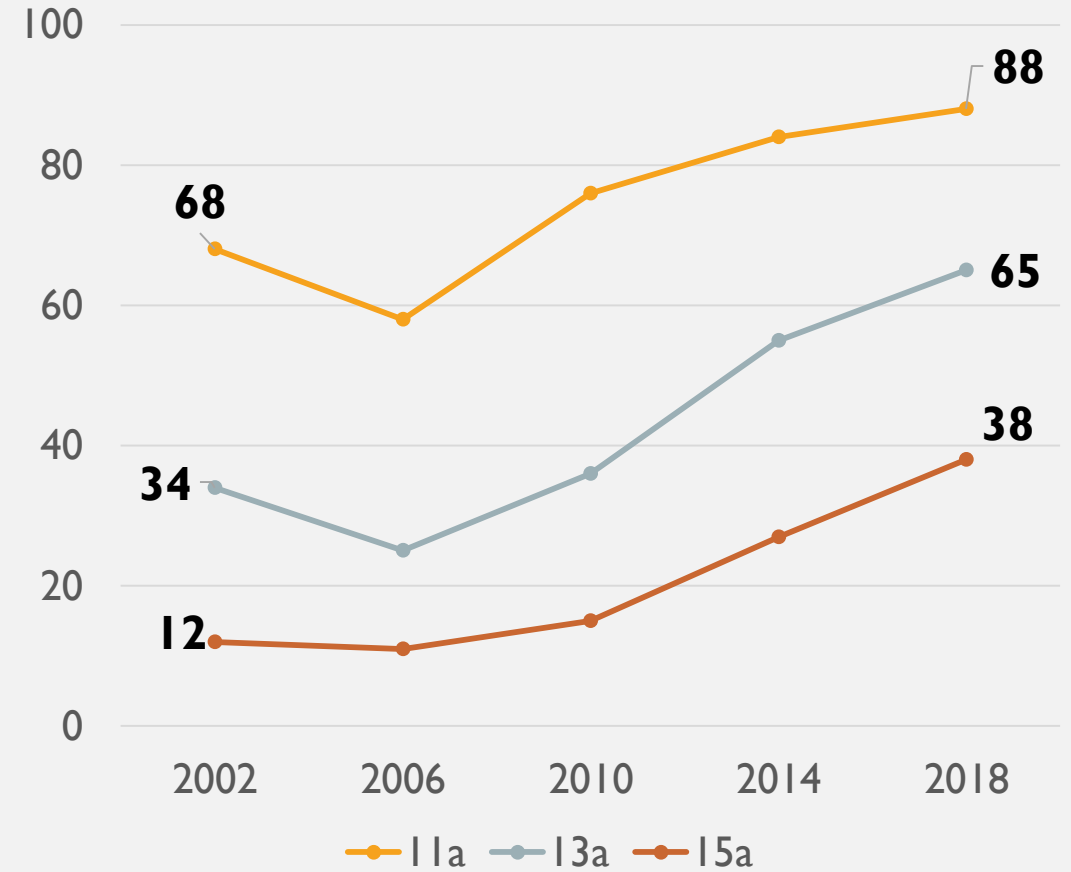


# ALKOHOLI MITTETARVITANUD ÕPILASTE OSAKAAL ON KASVANUD

Mitte kunagi alkoholi tarvitanute jaotus (%) soo ja vanuse järgi



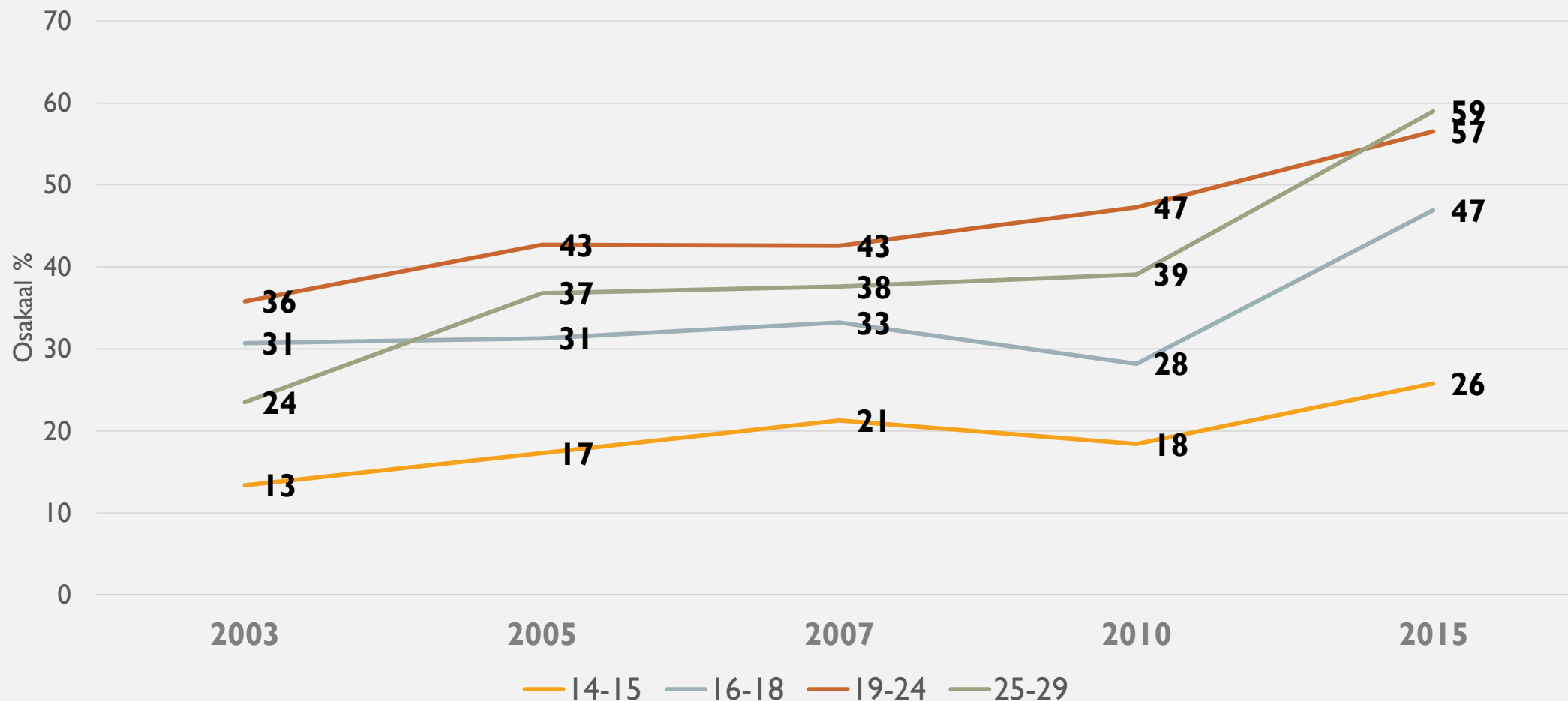
POISID



TÜDRUKUD

# KASVANUD ON NARKOOTIKUMIDE TARVITAMINE

Noored, kes on elu jooksul tarvitanud narkootikume (sh kanepit)



HIVi temaatikaga seotud teadmised, hoiakud ja käitumine Eesti noorte hulgas (2015), TAI

# ÕPILASED, KELLELE MEELDIB KOOLIS KÄIA:



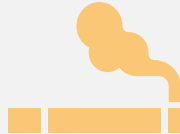
PAREM ÕPPEEDUKUS



ON KOGENUD VÄHEM KOOLIKIUSAMIST VÕI ISE KIUSANUD



LIIGUVAD ROHKEM



TARVITAVAD VÄHEM UIMASTEID



SÖÖVAD ROHKEM PUU- JA KÖÖGIVILJU



## TERVISE JA HEAOLUGA TEGELEMISE MÕJU LASTELE JA TÖÖTAJATELE

- Väiksem kehamassiindeks
- Suurem kehaline aktiivsus
- Suurem puu- ja köögiviljade tarbimine
- Vähem puudumisi
- Vähem riskikäitumist
- Paremad õpitulemused
- Vähem koolist väljalangemist
- Vähem töölt puudumisi ja kõrgem tööga rahulolu õpetajatel

# VEPA ehk VEEL PAREM!

- VEPA Käitumisoskuste Mäng on kogum meetoditest, mida õpetaja kasutab õpitegevuste ajal.
- Metoodika eesmärk on positiivse ja õppimisele suunatud õhkkonna loomine klassis ning õpilaste positiivse käitumise tunnustamine.

ÜHTNE VISIOON  
NIMEPULGAD  
SPLEEMID

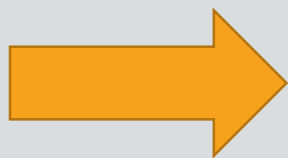
SUUPILL  
MEMME VIGURID  
VEPA VAIKUS



**VEPA**

# VEPA-t rakendavad õpetajad:

- peavad vähem tegelema õpilaste korralekutsumisega;
- tulevad tõhusamalt toime klassi juhtimise ja suunamisega;
- on õpetajana rahulikumad ja enesekindlamad;
- leiavad, et suurenenud on õpilaste enesekontroll ja abivalmidus;
- paranenud õpilaste koostööoskus;
- soovitaksid metoodika kasutuselevõtmist ka teistele koolidele.



[WWW.VEPA.EE](http://WWW.VEPA.EE)



**VEPA**

# TERVISE EDENDAMINE KOOLIS ...

IGASUGUNE ETTEVÕETUD TEGEVUS, MIS AITAB HOIDA, TOETADA JA PARENDADA KOOLIPERE LIIKMETE TERVIST JA HEAOLU.



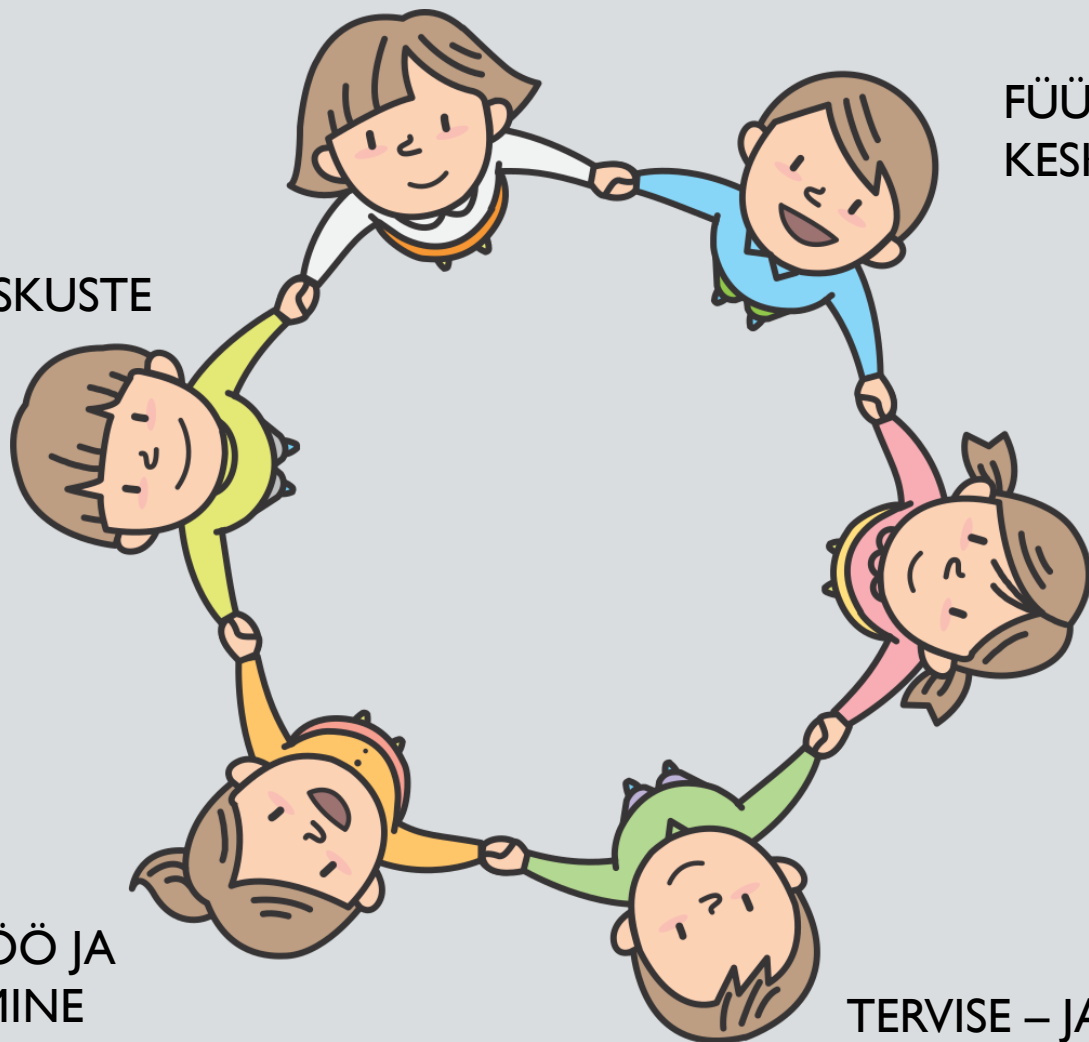
- ON LOODUD TINGIMUSED TOETAMAKS VAIMSET, EMOTSIONAALSET, SOTSIAALSET JA FÜÜSILIST TERVIST.



- TEGUTSETAKSE PLANEERITULT, JÄRJEPIDEVALT JA SÜSTEEMSELT, LÄHTUDES HINDAMISEST.

# PÕHIVÄÄRTUSED

TERVISEALASTE OSKUSTE  
ARENDAMINE



FÜÜSILINE  
KESKKOND

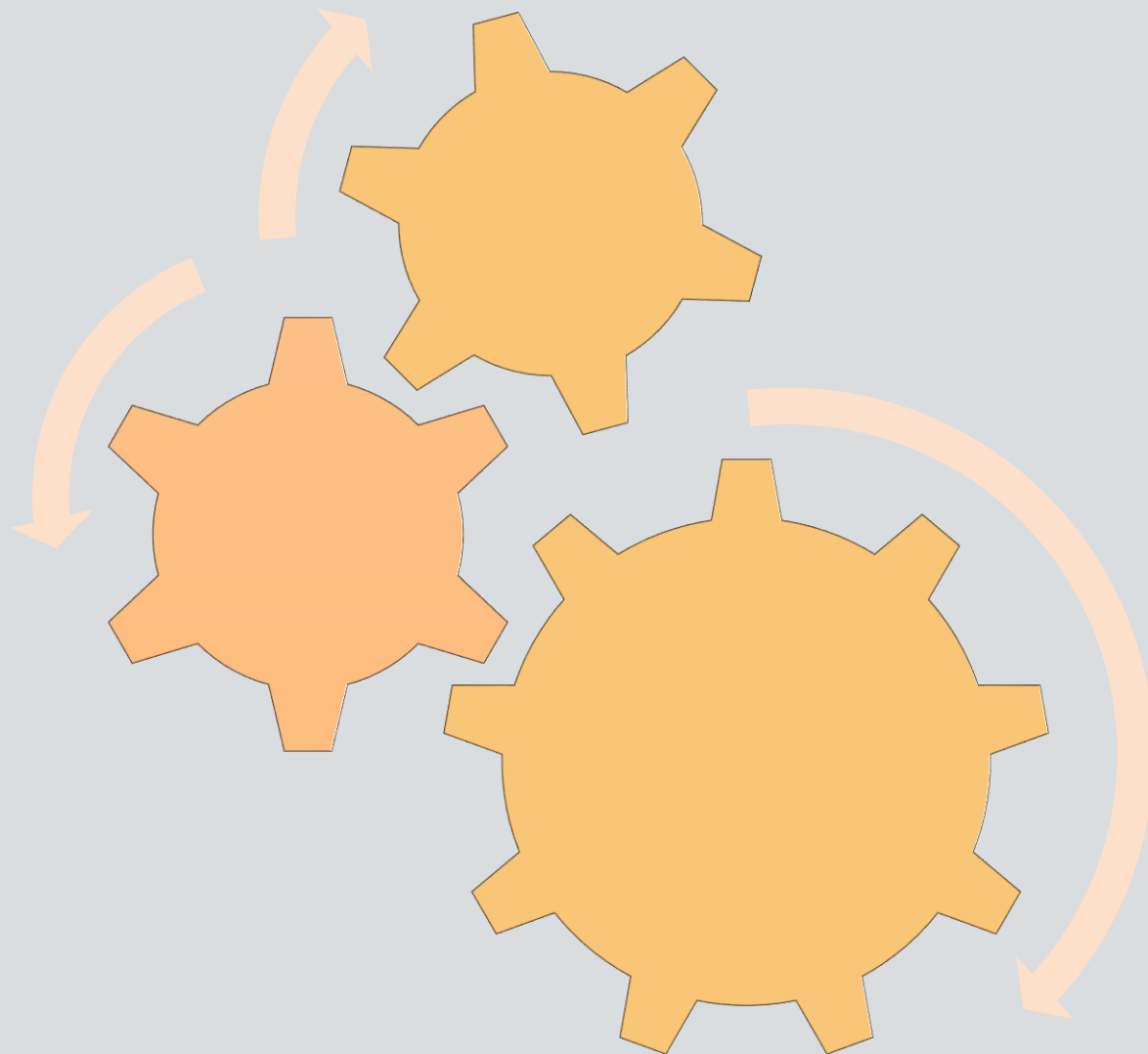
PSÜHHOSOTSIAALNE  
KESKKOND

KOOSTÖÖ JA  
KAASAMINE

TERVISE – JA  
SOTSIAALTEENUSED

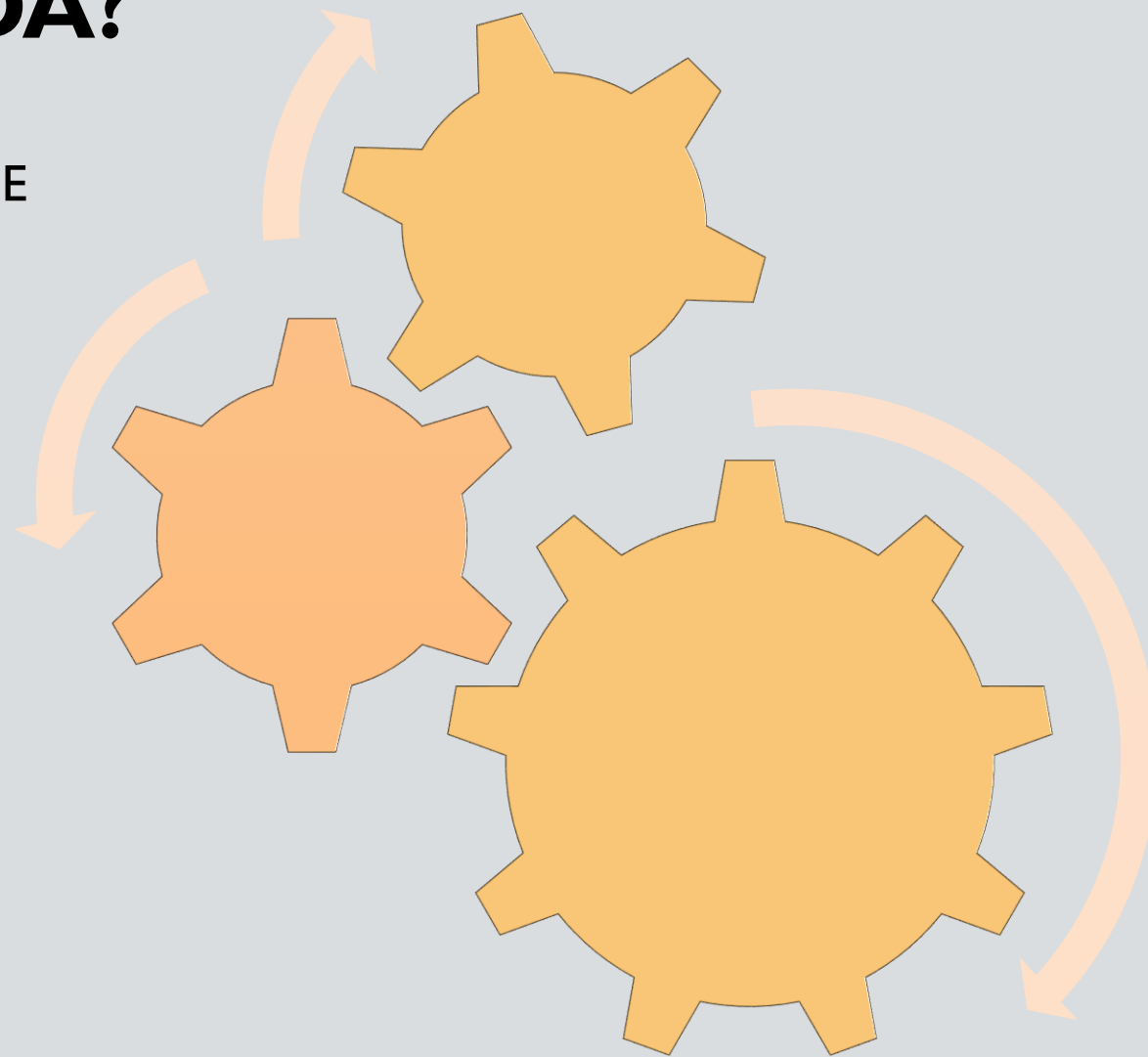
# KUIDAS?

- TERVISEMEESKOND/TERVISENÕUKOGU
- OLUKORRA KAARDISTAMINE  
JA EESMÄRKIDE SEADMINE
- TULEMUSTE ANALÜÜS  
JA EESMÄRKIDE SEADMINE
- TEGEVUSKAVA LOOMINE
- HEAKSKIITMINE JA TUTVUSTAMINE
- RAKENDAMINE
- HINDAMINE



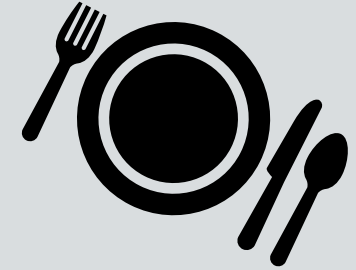
# MILLELE KESKENDUDA?

- VAIMNE, SOTSIAALNE JA EMOTSIONAALNE HEAOLU
- TERVIST TOETAV FÜÜSILINE KESKKOND (SH OHUTUS JA TURVALISUS)
- UIMASTIENNETUS
- TOITUMINE JA TOITLUSTAMINE
- LIIKUMINE JA KEHALINE AKTIIVSUS
- ÕPPE – JA KASVATUSTÖÖ (SH INIMESEÕPETUS)



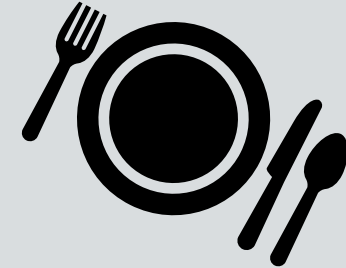
# MIDA SAAB LASTETOITUMISHARJUMUSTE KUJUNDAMISEKSTEHA?

- Sööma kutsuv meeldiva interjööri söögisaal
- Toidu välimus, maitse ja temperatuur
- Söögivahetunni kellaaeg, hommikusöögi pakkumine
- Piisav aeg söömiseks
- Toidu serveerimine - lapsed saavad ise toitu tõsta
- Õpetaja roll ja eeskuju
- Tervist toetavad valikud on kättesaadavad
- Kokkulepped





# MIDA SAAB LASTETOITUMISHARJUMUSTE KUJUNDAMISEKSTEHA?



- Kiirteenindus - eelisjärjekord tervisliku toidu ostjatele
- Puu-ja köögiviljade pakkumine pigem tükeldatuna kui tervetena
- Valikus olgu rohkem kui üks puu-ja/või köögivili
- Tervislike toiduainete hindade alandamine

Kessler, H. S. (2016). Simple interventions to improve healthy eating behaviors in the school cafeteria. *Nutrition Reviews*, Vol 74, 3, 198–209.

# MIDA SAAB TEHA UIMASTITE TARVITAMISE ENNETAMISEKS?

- eksperimenteerimine, uudishimu, igavus
- vastandumine, riskide võtmine, elamuste otsimine
- teiste arvamus minust, gruppi kuulumine, “Kõik teevad nii!”
- suhtlemisoskused, otsuste langetamise oskus, probleemide lahendamise oskus
- enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek
- kontekst, võimalused

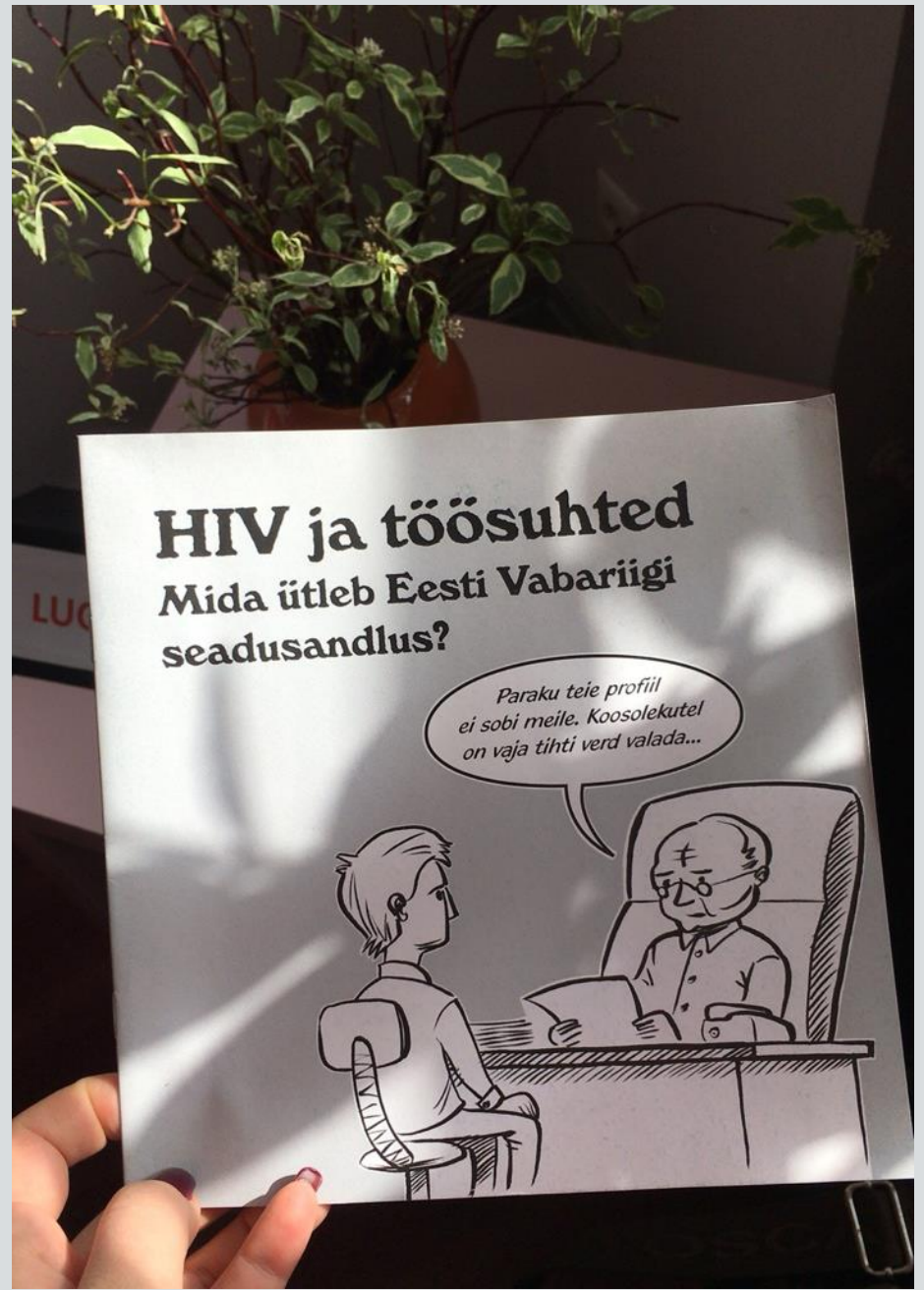


TÖÖTAVAD NEED  
LÄHENEMISED, MIS  
MÕJUTAVAD UIMASTITE  
TARVITAMISE PÕHJUSEID

Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine	Suhtlemine	Enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek
Otsuste langetamine	Efektivne suhtlemine	Eneseteadlikkus
Meedia mõju	Kehtestav käitumine	Enesejuhtimine
Uimastite tarvitamine: põhjused ja mõjud	Konflikti lahendamine	Stressi ja ärevusega toimetulek
Normatiivsed uskumused	Suhete loomine, lähisuhted	Viha ja agressiivsus, toimetulek vihaga

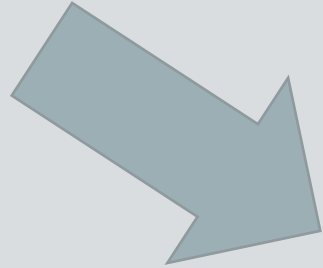
Kull, M., Saat, H., Kiive, E., Põiklik, E. (2015). Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile.

## MILLISEID OSKUSEID PEAKSIME LASTES ARENDAAMA?



# PEA MEELES!

VÄLJAKUTSED



ME PEAME TEGEMA TEGEVUSI  
ÕPILASTEGA KOOS!

AINULT ÜHEKORDSETEL  
TEGEVUSTEL PUUDUB MÕJU!



# TERVIST EDENDAVATE HARIDUSASUTUSTE LIIKUMINE

TERVIST EDENDAVA KOOLI võrgustiku liikmeks olemine tähendab kujunemist järjest enam selliseks kooliks, kus kõigil on hea ja turvaline olla.

LIIKUMISE KESKNE IDEE - koolikeskkonna kujundamine kõigi kooliga seotud inimeste poolt selliseks, et kogu kooliperel oleks seal meeldiv ja hea õppida ja töötada.



# MIDA KOOLID SELLEST SAAVAD?

- HEADE PRAKTIKATE JA KOGEMUSTE JAGAMINE
- ERINEVAD KOOLITUSED
- SUVEKOOL
- KOOSTÖÖ TEISTE KOOLIDEGA (PARTNERKOOL)
- JUHENDMATERJALID JA TRÜKISED



TEK ja TEL võrgustikega saavad liituda kõik koolid, kes on täitnud liitumistingimused ja valmis rakendama tervist edendava kooli põhimõtteid. LIITUMISAVALDUS ESITA [SIIN](#).



# VÕRGUSTIKU STRUKTUUR

## Haridusasutus

### Paikkonna tasand (linn või maakond)

### Riiklik tasand



Lääne-Virumaa TEK koordinaator on Tiina Pihlak. Tema kontakti leiab [SIIT](#).





MILLELE MÕELDA?

SUURED MUUTUSED  
SAAVAD ALGUSE  
VÄIKESTEST

TÕHUSTA ENNETUSE  
MÕJU ON  
ÜLEKANDUV

AITÄH KUULAMAST!

Brith Kupper  
[brith.kupper@tai.ee](mailto:brith.kupper@tai.ee)  
Tervise Arengu Instituut