

Tervisenõukogu töökorraldus

On teatud koostöö põhimõtted, mida tuleb igal kooli tervisenõukogul oma töös arvesse võtta.

Koostööpõhimõtted

Tervisenõukogu liikmed **lepivad kokku** tegutsemise:

- põhimõtetes,
- paradigmalises aluses,
- metodoloogilistes lähtekohtades,
- koostööpartnerites,
- ajagraafikus ja
- eelarves (selle olemasolul).

Tervisenõukogu tegevus on olemuselt meeskonnatöö, kelle tegevuse edukuse eelduseks on järgmiste **koostööprintsipiide** arvestamine:

- ühine keel ja kontseptuaalne selgus,
- usaldus ja avatus,
- kord ja informeeritus,
- heatahtlikkus ja sallivus,
- üksteisest lugupidamine,
- vastutus.

Tervisenõukogu hindamine

Tervisenõukogu loomise ja tegevuse eest vastutab kooli direktor.

Tervisenõukogu töövorm

- tervisenõukogu töövorm on koosolek
- koosolek kutsutakse kokku vastavalt vajadusele, kuid mitte harvem kui neli korda aastas
- koosoleku kutsub kokku tervisenõukogu esimees või esimehe asetäitja, kes on valitud tervisenõukogu liikmete poolt
- koosolekud protokollitakse
- tervisenõukogu annab oma tegevustest aru ja esitab omapoolse analüüsi tulemused vähemalt kord aastas kooli õppenõukogule ja hoolekogule

Vaata lisaks

- [Tervisedenduse olemus](#)

Kooli tervisenõukogude hindamise eesmärgiks on selgitada välja tervisenõukogude suutlikkus tegelemiseks terviseprobleemidega kooli tasandil.

Kooli tervisenõukogu sisehindamise küsimustik on töövahend kooli tervisenõukogu töö kaardistamiseks. Küsimustiku regulaarne täitmine annab ülevaate tervisenõukogu arengutest ja arenguvajadustest, toimimisest, koostööst ning mõjust koolikeskkonna kujundamisele.

Soovitav on viia hindamistegevus läbi kahel korral aastas – tegevusaasta algul ja lõppedes selleks, et mõõta tervisenõukogu toimimise efektiivsust. Hinnata võib vajadusel sagedamini, küll

aga soovitatavalt mitte vähem kui kord aastas. Oluline on hindamistegevuse läbiviimise **regulaarsus**.

Hinnangu kooli tervisenõukogu tööle annab tervisenõukogu ise. Analüüsi ja järelduste tegemise protsessi võib kooli tervisenõukogu kaasata soovi korral oma piirkonna koolide koordinaatori või terviseedendaja.

Indeks hindab tervisemeeskonna suutlikkust 4 valdkonnas :

1. tervisenõukogu toimimine
2. koostöö
3. keskkonna kujundamine
4. teadmised ja oskused tegelemaks kooli terviseprobleemidega

Küsimustiku täitmisel on oluline, et see oleks **kogu tervisemeeskonna arvamus, mitte ühe liikme seisukoht**. Seetõttu soovitame teil selle täitmiseks kokku kutsuda juba moodustatud või loodava kooli tervisemeeskonna/nõukogu ning konsensuse alusel leida vastused esitatud küsimustele.

Hindamise läbiviimiseks:

- Kooli tervisenõukogu sisehindamise küsimustik
- Vaata kooli tervisenõukogu sisehindamise küsimustikku SIIN.
- Tutvu „Kooli tervisenõukogude sisehindamise küsimustike 2008“ analüüsiga SIIN.

Trükised

- [Laste ja noorte valdkonna trükised](#)

Kooli tervisealane sisehindamine

Hindamine annab ülevaate, millised on koolikeskkonna positiivsed ja parendamist vajavad valdkonnad ning seeläbi aitab teadvustada koolis tervisliku keskkonna olulisust.

Koolikeskkonna **hindamise eesmärgiks on:**

- teadvustada juhtkonnale, õpetajatele ja õpilastele tervist väärtustava keskkonna tähtsust koolis;
- aidata jõuda selgusele oma koolikeskkonna positiivsetes ja parendamist vajavates tunnusoontes ning selle läbi arendada koolis turvalist ja toetavat keskkonda.

Positiivne koolikeskkond suurendab heaolu ja ühtsustunnet ning tõstab organisatsioonisisest elukvaliteeti. See loob eeldused õpitulemuste tõusuks, kiusamise ja puudumiste vähenemiseks ning üldise tervisliku seisundi parenemiseks kogu kooli kollektiivil.

Hindamist võib korraldada iga koolielu parandamise eesmärgil moodustatud töögrupp, eeskätt kooli tervisenõukogu. Kaasatud peaksid olema õpetajad ja koolijuhid, lapsevanemad ja õpilased, kooli personal ning tervishoiutöötaja, paikkonna esindajad.

Tulemuslikkuse saavutamiseks koolitervisega seotud valdkondades on koolide sisehindamise läbiviimiseks esitatud valdkonnad ja sellega seotud indikaatorid. Igale esitatud indikaatorile vastavad skaala tasemed 1-st kuni 5-ni.

Sisehindamise juhendi leiab SIIT.

Võrgustiku struktuur ja koordineerimine

Tervist Edendavate Koolide võrgustiku struktuur toimib kolmel tasandil - riiklik, kohalik ja asutuse tasand.

Riiklik tasand

Tervist Edendavate Koolide teaduslik ja metoodiline juhtimine toimub Tervise Arengu Instituudi poolt, sh:

- koolitamine,
- teavitamine,
- nõustamine,
- juhendmaterjalide ja trükiste väljatöötamine,
- uuringute läbiviimine,
- ühtse infosüsteemi loomine,
- mentorite supervisioon jne.

Maakonna või linna TEL-võrgustik

Kohalik võrgustik ühendab kõik paikkonna tervist edendavad koolid ning tegeleb uute liitujate kaasamisega. Selle tasandi peamiseks eesmärgiks on toetada ja mõjutada laste tervist kohalikul tasandil. Kohalikku võrgustikku koordineerib kohalik koordinaator ehk mentor, kelleks on kas maavalitsuse või kohaliku omavalitsuse tervisedenduse-, tervishoiu- või haridusespetsialist või ka kooli esindaja.

Kooli tasand – tervisenõukogu

Tervisenõukogu koosseis sõltub asutuse suurusest, personali koosseisust ning vajadusest. Lähemalt saad tervisenõukogudest lugeda [siit](#).

Oluline on tervisemeeskonna osalemine ka paikkondliku tervisearvamuse kujundamisel – osalemine paikkonna erinevates projektides/programmides, koostöö meediaga, teiste haridusasutustega, erinevate organisatsioonidega ja kohaliku omavalitsusega.

Tervisenõukogu koosseis

Kooli tervisenõukogu arvuline koosseis oleneb koolis õppivate õpilaste ja töötavate pedagoogide arvust, kuid soovituslikult võiks kuuluda sinna mitte alla 5 või üle 15 liikme.

Tervisenõukogu liikmeid peaks iseloomustama ühine missioonitunne. Valimine tervisenõukogu liikmeks toimub vabatahtlikkuse alusel. Tervisenõukogu isikulise koosseisu moodustamisel tuleks arvestada, et sinna kuuluksid **isikud järgmistest valdkondadest**, kes:

- esindavad otsuste tegijaid või saavad neid mõjutada
- on spetsialistid mõnes tervisega seotud valdkonnas
- on seotud nõustamisega
- vastutavad personali juhtimise eest

Seega tervisenõukogu moodustatakse järgmistest liikmetest:

- kooli **juhtkonna** esindaja (direktor või õppealajuhataja)
- **õpilaste** esindajad (soovitav kooli õpilasomavalitsuse liige/liikmed)
- **õpetajad** (inimeseõpetuse, kehalise kasvatuse, bioloogia vms. aine õpetaja(d), huvijuht

- **tervishoiutöötaja** (kooliarst või -õde), kooli psühholoog, sotsiaaltöötaja või -pedagoog, logopeed.
- **lastevanemate** esindaja(d) (üldhariduslikus koolis, soovitatav hoolekogu liige)
- **kohaliku omavalitsuse** esindaja

Väga oluline on aga kaasata õpilased - **tervisenõukogu, kuhu ei kuulu teotahtelised õpilased, on poolik**. Täiskasvanutel võivad olla teadmised, kuidas peab olema, õpilastel on aga teadmine, kuidas on nendele parim.

Kooli tervisenõukogul soovitatakse kutsuda konkreetsete projektide/programmide läbiviimisel ekspertideks spetsialiste vastavatest valdkondadest (näiteks vigastuste ennetamise ja turvalisuse parandamisega seotud tegevuste läbiviimiseks vastava kompetentsiga isiku).

Tervist edendavate koolide (TEK) võrgustik

Eestis on mitmeid võimalusi koolielu paremaks muutmiseks ja üks nendest on maailmas tuntud ja edukas Tervist Edendava Kooli liikumine.

Rahvusvahelise kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu 2005/06 järgi on Eesti kooliõpilased ühed vähem oma kooliga rahul olevad lapsed. Kurb, aga tõsi. Õnneks ei ole õpilaskond sellega leppinud ja õpetajad – vanemad loobunud soovist olukorda muuta.

Eestis sai Tervist Edendavate Koolide võrgustik alguse 1993. aastal, kui liitusid esimesed 10 kooli. Võrgustiku tööd koordineerib alates 2004.aastast Tervise Arengu Instituut.

Euroopas sai Tervist Edendavate Koolide liikumine (ENHPS) alguse 1992.a Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO), Euroopa Nõukogu ja Euroopa Komisjoni algatusel. Liikumise eesmärgiks on edendada koolides ja ka paikkonnas tervislikku elulaadi ning kujundada turvalist sotsiaalset ja füüsilist keskkonda. Liikumisega on liitunud rohkem 40 Euroopa riigi koolid.

Liikumise keskseks mõtteks on koolikeskkonna kujundamine kõigi kooliga seotud inimeste poolt selliseks, et õpilastel, õpetajatel, direktoril ja teistel - koolitädideni välja, oleks meeldiv ja hea koolis õppida või töötada. „Hea“ tähendab seda, et suhted inimeste vahel, tunniplaan ja kooli kodukord, füüsiline keskkond, toitlustamine jne. oleksid igapäevase tervislikud, mitte ülemäärast stressi tekitavad või tervisekahjustusi põhjustavad.

Tervist edendavate koolide ülesanne on oma tegevuste kaudu järjepidevalt toetada ja kujundada kooli sisemisi kvalitatiivseid muutusi vastavalt väliskeskkonnast tulenevatele mõjutustele, et rajada selline elu- ja töökeskkond, mis arendab ja tugevdab tervist. **Tähelepanu pööratakse nii õpilastele kui koolipersonalile.**

Tänaseks on Eestis **üle 160-ne tervist edendava kooli**, kuid liikumise põhimõtete elluviijaid on tunduvalt rohkem. Neile on ühine see, et koolides on moodustatud inimestest, kes omavad teadmisi ja tegutsemissoovi, tervisenõukogud. Pikas perspektiivis on riiklikuks eesmärgiks luua kõigis Eestimaa üldhariduskoolides soodsad eeldused ja tingimused Tervist Edendavate Koolide ideoloogia rakendamiseks.



Tervist Edendava Kooli võrgustiku liikmeks olemine tähendab arenemist järjest rohkem sellise kooli poole, kus kõigil on hea ja turvaline olla.

Liikmete nimekiri

Ida-Virumaa

- Sillamäe Eesti Põhikool
- Kohtla-Järve Järve Gümnaasium
- Narva Peetri Kool
- Kohtla-Järve Kesklinna Gümnaasium
- Narva Soldino Gümnaasium

Valdkonna arengusuunad

Laste valdkonna tegevuste planeerimisel on aluseks võetud Eesti rahvastiku tervise arengukava 2009–2020. Arengukava üheks suunaks on tervisliku ja turvalise arengu tagamine lastele ning noortele.

Arengukavas on seatud eesmärk 2020. aastaks vähendada laste ja noorte vigastussurmade arvu poole võrra. Teiseks oluliseks väljakutseks on laste ja noorte vaimne tervis - vähendada psüühika- ja käitumishäirete esmashaigestumust.

Arengukavas määratletud laste ja noorte valdkonna **prioriteetsed suunad**:

- Laste ja noorte kehalise ja vaimse tervise ning sotsiaalse arengu edendamine.
- Vigastuste ja vägivalda ennetamine laste ja noorte seas.
- Krooniliste haiguste ja nende riskitegurite ennetamine laste ja noorte seas.

Võti edukaks tervise edendamiseks peitub sageli väljaspool tervishoiusektorit. Nii on ka laste ja noorte valdkonnas **üheks oluliseks koostööpartneriks haridussektor**. Paljud tegevused on suunatud haridusasutustes töötavatele spetsialistidele, et suurendada nende võimekust laste, noorte ja nende enda tervise edendamisel.

Vaata lisaks

- [Rahvastiku tervise arengukava 2009-2020](#)

Tervislik elukeskkond

Tervist toetav elu-, töö- ja õpikeskkond on kättesaadav kõikidele ühiskonnaliikmetele.

Eesmärk 2020: elu-, õpi- ja töökeskkonnast tulenevad terviseriskid on vähenenud

Paljud terviseprobleemid saavad alguse ümbritsevast keskkonnast tööl, kodus, koolis. Näiteks teatud Eesti piirkondades on looduslikult kõrge fluoriidi sisaldus põhjavees, mida kasutatakse joogiveena. Sellise vee pidev joomine võib põhjustada hambakahjustusi, mida on võimalik vähendada joogivee puhastamise või kasutatava põhjavee lahjendamisega pinnaveega.

Tervisekahjustusi tehiskeskkonnas aitab ära hoida võimalike terviseriskidega (nt kõrge müratase, siseõhu ja välisõhu saaste, puudulik looduslik valgustus, nõuetele vastava joogivee ja kanalisatsiooni puudumine) arvestamine nii ruumilisel planeerimisel kui ka hoonete projekteerimisel ja ehitamisel. Samuti on oluline, et hoonete ehitamisel ja siseviimistluse tegemisel arvestataks materjalide tervislikkust, sobilikkust ja ohutust. Lisaks on võimalik rakendada tegevusi, mis aitavad riske vähendada – näiteks müra tõkestavate materjalide kasutamine piirkonnas, kus liiklusrüü ületab tervisele ohutu taset. Ümbritseva elu-, õpi- ja töökeskkonna ning toodete disainimisel ja teenuste osutamisel tuleb arvestada laste, puuetega inimeste, eakate, noorte emade ja ajutise terviseprobleemiga inimeste erivajadustega. Hea näitena võib tuua madalapõhjalised bussid ja trammid, ruumidesse sissepääsu võimaldavad kaldteed.

Töökeskkonnas on oluline töö korraldamine nii, et oleks tagatud töötajate terviseohutus. Töötajad peavad olema teadlikud oma töö iseloomust ning töökeskkonnast tulenevatest terviseriskidest.

Iga töötaja saab hinnata võimalikke terviseriske ning välja töötada tegevused nende riskide vähendamiseks oma organisatsioonis.

Ruumide halb ventilatsioon, ülerahvastatus ja mikroobidega saastunud toit on ühed olulisemad tegurid nakkuse levikuks. Riski suurendab veelgi hügieeninõuete eiramine. Nakkushaiguste leviku tõkestamiseks on oluline, et inimesed oleksid teadlikud nende levikut soodustavatest teguritest ning vaktsineerimise võimalustest ja vajadustest.

Tegevused:

- Tõstame inimeste teadlikkust elu-, töö- ja õpikeskkonnast lähtuvatest terviseriskidest ning nende maandamise meetmetest. Tõhustame elu-, töö- ja õpikeskkonnast
- tulenevate terviseriskide hindamise, juhtimise ja teavitamise süsteemi.
- Tõstame riiklikku valmisolekut nakkushaiguste leviku tõkestamiseks ja epideemiateks ning pandeemiateks.
- Parendame töötervishoiu korraldust, tõstame oluliselt selle kvaliteeti.