

# TERVEM ja TURVALISEM Jõgevamaa

8. oktoober 2024

## Liikumine aitab alati

Oleme taas sügises ja iga päevaga jääb valgusaega meie ümber aina vähemaks. Kõik see avaldab meile päevast-päeva kahtlemata mõju, tunnistame seda siis või mitte.

Küsimus, kuidas pika ja pimedada sügise ka vaimselt paremini toime tulla, seab meid ikka ja jälle valikute ette. Üks oluline retsept siin paremini toimetulekuks on kindlasti liikuv eluviis, sest liikumine aitab meid alati.

Nagu tänasest maakonna terviselehest lugeda saab, kinnitavad erinevad uuringud, et kehaline aktiivsus aitab ennetada ja isegi vähendada depressiooni ja ärevuse sümptomeid, sest liikumine tasakaalustab meie ajukeemiat.

Regulaarne liikumine tugevdab vaimu ja suunab meie mõttemaailma positiivsuse suunas. Ka siis, kui tehtav pingutus võib esialgu tunduda nii väsitav ja aega nõudev. Aga see, mis liikumisest ja sellele kulutatud ajast tagasi saate, on kordades suurem.

See lihtne, kuid aeg-ajalt unustatud teadmine vajab sügiskuudel kindlasti rohkem taasavastamist. Kõigile kättesaadav, vaimset ja füüsilist heaolu pakkuv loomulik eluviis on võrdset tervislik nii koolilastele, tööil kaivatele kui ka pensioniaega pidavatele inimestele.

TIIT LÄÄNE  
Jõgevamaa  
tervisenõukogu esimees



## Liikumine teeb tuju heaks ja aitab õppida

Vajadus toetada vaimset tervist ja ennetada vaimse tervise probleeme on muutunud järjest aktuaalsemaks ning lapsed ja noored on vaimse tervise osas üks kõige haavatavam grupp. Samuti on üha suuremaks probleemiks kujunemas ka laste ja noorte vähenenud liikumine. 2021. aastal toimunud uuringus selgus, et vaid 43% 9–15-aastastest Eesti lastest ja noortest täidavad Maailma Terviseorganisatsiooni liikumissoovitused ehk liiguvad keskmiselt 60 minutit päevas mõõduka kuni tugeva intensiivsusega. Liikumine ei ole aga oluline ainult füüsilise tervise ja arengu seisukohalt vaid mängib olulist rolli ka vaimse tervise toetamisel.

### Liikumine aitab ennetada meeleoluhäireid ja leevendada ärevust

Uuringud on näidanud, et kehaline aktiivsus aitab ennetada ja isegi vähendada depressiooni ja ärevuse sümptomeid, sest tasakaalustab meie ajukeemiat. Tänu sellele ongi liikumine oma moodsa kulutõhus ja kõrvaltoimeteta moodus nii meeleoluhäirete kui ka ärevuse vähendamiseks. Samuti aitavad ühised liikumistegevused arendada sotsiaalseid oskusi ning tihendada sõprus-suhteid, mis on samuti olulised laste ja noorte vaimse tervise hoidmisel.

Meie kliimas on lühikeste päevadega sügis- ja talvekuudel päevavalguses aja veetmine piiratud. Ometi on vaimse tervise seisukohalt väga oluline ka päevavalguse käes ja värskes õhus viibimine. Seetõttu on üheks heaks lahenduseks aastaringse õuevahetunni lisamine koolide päevakavasse, et õpilastel, aga ka õpetajatel oleks võimalik lühikese päeva jooksul natukenegi värskes õhus ja päevavalguse käes oma akusid laadida. Liikumine aitab paremini õppida



kuma Kutsuvate Koolide seas tehtud uuring näitab, et õuevahetunni lisamine lastele kaks korda enam kui sisevahetunni ja aktiivset tegevust leiavad endale ka suuremad õpilased, kelle liikumisaktiivsus kipub muidu olema veelgi madalam. Boonusena on päevavalgusel ja värskel õhus positiivne mõju ka laste ja noorte tähelepanuvõimele ning väiksem on ka pikast koolipäevast tulenev kooliväsimus.

### Juba 5-minutilise intensiivsusega kõndimine toetab noorte tähelepanu ja keskendumisvõimet.

### Liikumine aitab paremini õppida

Eelnevale tuginedes saab öelda, et toetades üldist vaimset ter-

vist ja heaolu, toetab liikumine kaudset ka õppimist, sest ärevus ja muremõtted ei lase ajul hästi õppimisele keskenduda. Lisaks sellele on liikumisel aga kohene positiivne mõju ka meie keskendumis- ja tähelepanuvõimele ja regulaarne liikumine avaldab neile ka pikaajalist mõju, toetades nii õpivõimet ka otsesemalt.

Haridus- ja teadusministeeriumi poolt läbi viidud koolide rahuloluküsitluse tulemused näitavad, et paremad liikumisvõimalused koolis on seotud ka suurema koolirõõmu ja heaoluga ning väiksema kooliväsimusega õpilaste hulgas. Hea meel on tõdeda, et paljudes koolides pööratakse laste ja noorte liikumisvõimalustele koolipäeva

jooksul järjest enam tähelepanu. Näiteks pärast liikumist tantsu-, spordi-, mängu- ja õuevahetunni suudavad õpilased tundides paremini keskenduda. Ka ainetundides on liikumispausid ja õppetegevused, mille käigus saab veidi liikuda, muutunud järjest tavapärasemaks. Liikuma Kutsuva Kooli Facebookilehel on õpetajad terve septembrikuu jaganud toreid õuesõppe kogemusi, mille käigus lisaks liikumisele ja värskele õhule, saavad õpilased harjutada ka omavahelist koostööd, suhtlemist ning enesejuhtimist. Sellised tegevused omakorda toetavad ka

### Iga vähendatud tund istumisaega teismees ja selle asendamine kerge kehalise aktiivsusega aitab oluliselt vähendada depressiooniriski hilisemas eas.

positiivseid omavahelisi suhteid. Õpetajad, kes oma ainetundides liikumisele tähelepanu pööravad, toovad välja, et liikumine aitab muuta õppimist põnevamaks ja õpilased suudavad pärast liikumistegevusi paremini tunnitööle keskenduda.

Liikumine toetab eriti aktiivsus- ja tähelepanuhäiretega õpilaste hakkamasaamist

### Liikumine toetab eriti aktiivsus- ja tähelepanuhäiretega õpilaste hakkamasaamist

Õpetajatel on sageli hirm, et aktiivsed õpimeetodid ning liikumise integreerimine ainetundi ei sobi aktiivsus- ja tähelepanuhäiretega õpilastele, kuid uuringud on näidanud just vastupidist. Isegi lühikest aega kestev intensiivne liikumine aitab toetada enesejuhtimise võimekust, mis aktiivsus- ja tähelepanuhäiretega õpilastel on tavaolukorras väiksem. See on ka põhjus, miks õpivõime seisukohast võidavad liikumisest kõige enam just aktiivsus- ja tähelepanuhäiretega õpilased. Liikumine aitab paremini keskenduda ja oma tähelepanu ning käitumist paremini juhtida, mis omakorda avaldab positiivset mõju ka õpitulemustele.

Kokkuvõtteks võib öelda, et liikumine on üks loomulikuid viise, kuidas toetada laste ja noorte vaimset ja füüsilist heaolu ning aidata neil koolis õppimisega paremini hakkama saada. Kuna õpilased veedavad suurema osa oma päevast koolis, on koolil väga oluline roll pakkuda õpilastele koolikeskkonnas võimalikult palju võimalusi liikumiseks.

TARTU ÜLIKOOLI  
LIIKUMISLABOR

## Helkuriga oled nähtavam

### Me kõik osaleme liikluses enamasti iga päev. Aga kas kõik meist on ikka eeskujulikud liiklejad? Ning mis põhiline – oleme me teistele liiklejatele nähtavad?

Käes on sügis ja sellega koos ka pime aeg. Helkurid tuleb nüüd välja otsida ja kõigi üleriie külge riputada. Ka autojuhtidele! Ikka selleks, et helkurid saaksid teha „tööd“, milleks nad loodud on.

Kordame üle kõige tähtsamad helkuri kandmist puudutavad faktid.

- Helkurit peab kandma halva nähtavuse korral või pimedal ajal liigeldes, nii asulavälisel teel kui ka asulas liigeldes.
- Maanteel tuleb kõndida vasakpoolsel teepool, näoga lähenevate autode poole. Helkur tuleb kinnitada sõiduteepoolsele küljele!
- Helkur peegeldab pimedas autojuhile vastu ainult siis, kui auto tuled talle peale paistavad.
- Kõige kaugemale peegeldab helkur valgust ta-

gasi siis, kui ta on auto tuledel kõrgusel (50-80 cm maapinnast), umbes täiskasvanu põlve kõrgusel.

- Helkur tuleb kinnitada riiete külge, keha sõiduteepoolsele küljele nii, et see ripuks vabalt allpool jope või mantli äärt. Sedasi on helkur autojuhile nähtav võimalikult mitmest küljest.

- Hele (valge) helkur peegeldab valgust tagasi kaugemale kui tume helkur.

- Kui helkuril on kriimud või mõrad, siis tema kvaliteet langeb ja ta ei peegelda valgust tagasi enam nii kaugele kui uus helkur. Kulunud helkur tuleb välja vahetada.

- Et helkur päevases ajal kriimustada ei saaks tuleks ta hoida hämara saabumiseni taskus. Bussi või autosse istudes pane helkur taskusse, sealt väljudes võta ta jälle kindlasti taskust välja.

- Kvaliteetse helkuri pakendil on kirjas CE EN13356 või CE EN17353 märgistus.

- Helkurit ei tohi koos jopega pesumasinasse panna. Pesumasin kulutab helkurit ja tema valgust peegeldavad omadused kaovad.

Järg lk 2

## Ohutus algab meist endist



Kuidas esmapilgul tundub, kas perekond liikleb ohutult? Õige vastus on: „Ei! Kõik kõnnivad vales teepool. Pereisal on seljas tumedad riided ja puudub helkur!“ Ole Sina hoolas – kannu helkurit, tee ennast liikluses nähtavaks ja hoolitse selle eest, et ka Sinu pereliikmed teeksid sama.

# Tõendus põhised programmid aitavad ennetada vaimse tervise probleeme noorte seas

Vaimse tervise probleemide ennetamine peab algama juba varases eas. Varajane sekkumine aitab kaasa noore tervislikule arengule ning aitab ära hoida tõsisemate vaimsete probleemide kujunemist. Tõendus põhised programmid hariduskeskustes on üks tõhusamaid viise ennetustöös, pakkudes noortele toimetulekuoskusi ja emotsionaalset tuge.

## Miks kasutada universaalseid ennetusprogramme ja kuidas need programmid aitavad kaasa vaimse tervise probleemide ennetamisele?

Universaalsed ennetusprogrammid on suunatud kogu kooliperele, mitte ainult neile, kellel on juba ilmenud probleemid. Selliste programmide eesmärk on pakkuda tuge ja õpetada toimetulekuoskusi, enne kui vaimse tervise probleemid süvenevad. Hariduskeskustes on universaalsete programmide rakendamine oluline mitmel põhjusel:

- **Laiaulatuslik mõju:** Universaalsed programmid jõuavad kõigi õpilasteni, mistõttu on neil suurem potentsiaal vaimse tervise probleemide ennetamiseks. Näiteks KiVa programm tegeleb koolikiusamise ennetamisega kogu koolisüsteemis, mis loob turvalise ja toetava keskkonna kõigile.

- **Oskuste varajane õpetamine:** Ennetusprogrammides õpitakse toimetulekuoskusi, mis aitavad noortel ennetada ja juhtida stressi, ärevust ja muid vaimse tervise probleeme. Varakult õpitud oskused jäävad kasutusse kogu eluks, aidates toime tulla ka hilisemate eluraskustega.

- **Stigmatiseerimise vähendamine:** Universaalsed programmid vähendavad vaimse tervise teemade stigmatiseerimist (inimeste häbimärgistamine ehk negatiivne sildistamine, millega üldjuhul kaasneb ebaõiglane kohtlemine) kuna need on suunatud kõigile. Kui kõik õpilased läbivad programmi, ei teki neil, kellel võib tulevikus tekkida vaimse tervise probleeme, tunnet, et nad on kuidagi teistsugused või häbimärgistatud.

- **Kogukonna loomine:** universaalsete programmide kaudu tugevdatakse kooli kogukonna ühtsust, kuna kogu koolipere on kaasatud protsessi. See aitab luua toetavat ja hoolivat õhkkonda, kus iga õpilane tunneb end väärtuslikuna ja turvaliselt.

Hariduskeskustes rakendatavad tõendus põhised programmid aitavad ennetada noorte seas levinud vaimse tervise probleeme, nagu ärevus, depressioon, stress ja koolikiusamine. Need programmid arendavad noortes oskusi, mis aitavad neil keerulistes olukordades paremini toime tulla ja probleemidele tervislikult reageerida. Näiteks aitab Vaikuseminutite programm õpilastel teadvustada oma mõtteid ja tundeid ning reageerida stressirohketes olukordades rahulikult ja läbimõeldumalt. Samuti on tõestatud, et sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arendamine aitab ennetada vaimse tervise probleeme, pakkudes noortele tööriistu, kuidas oma emotsioone ja käitumist paremini juhtida.

Kokkuvõttes aitavad tõendus põhised ennetusprogrammid arendada noortel kriitilisi eluks vajalikke oskusi, ennetades vaimse tervise probleeme ja luues koolides turvalisema ja toetava keskkonna, mis vähendab vaimse tervise probleemide tekkimise riski.

### Allikad:

Tervise Arengu Instituudi koduleheküljel [www.tai.ee](http://www.tai.ee)

Sekkmisprogrammide KiVa, VEPA, Vaikuseminutid, Helge kool ja Triumfland Saga koduleheküljed Streimann, K., Pertel, T., Vilms, T., Abel-Ollo, K. (2020).

Ennetuse käsiraamat: sõltuvusainete tarvitamise ennetuse teaduslik käsitlus otsustajatele, arvamusiidritele ja poliitikakujundajatele. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

EVA-KRISTI HEIN  
SA Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus  
hariduskeskuste terviseedendaja



### Ennetuse teadusnõukogu ja selle roll

Tervise Arengu Instituudi (TAI) juures tegutsev ennetuse teadusnõukogu hindab Eestis kasutatavaid ennetusprogramme ning soovib neid, mis on teadusuuringute põhjal tõhusad ja tulemuslikud. Nõukogu ülesanne on tagada, et rakendatavad programmid põhineksid teaduslikel tõenditel, pakkudes seeläbi noortele parimat võimalikku tuge vaimse tervise hoidmiseks. Tõendus põhiste programmide valimine on oluline, kuna see annab kindlustunde, et kasutatavad meetodid ja lähenemised on praktiliselt ja teaduslikult tõestatud tõhusad.

### Tõendus põhised programmid hariduskeskustes

TAI ennetuse teadusnõukogu on hinnanud ja soovitanud mitmeid tõendus põhiseid programme, mis on rakendatavad hariduskeskustes. Need aitavad ennetada läbi sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste õpetamisele mitmesuguseid probleeme, sealhulgas vaimse tervise probleeme. Hariduskeskustes rakendatavad ennetuse teadusnõukogu poolt tõendatuse taseme saavutanud programmid:



**Kiusamisvaba Kool**



- **KiVa kiusamisvastane programm** – sihtgrupp noorem kooliiga (6–10 a), varane murdeiga (11–15 a)

KiVa programmi kaasatakse terve koolipere – õpetajad, õpilased ja lapsevanemad. Tänu KiVale õpivad kõik kaasatud kiusamist ära

tundma, kiusamise juhtumite reageerimise ja neid lahendamise. Rõhku pannakse pealtvaatajate rolli teadvustamisele. Programmi kolm tugisammast on ennetustegevused, kiusamisjuhtumite lahendamine ning tulemuste hindamine ja analüüs. KiVa puhul on tõendatud, et see aitab märkimisväärselt vähendada kiusamist ja parandada õpilaste üldist heaolu. KiVa muudab koolikeskkonna turvalisemaks ning toetab õpilaste vaimset tervist, pakkudes neile strateegiaid konfliktide lahendamiseks.

- **VEPA Käitumisoskuste Mäng** – sihtgrupp noorem kooliiga (6–10a)

VEPA eesmärk on parandada laste sotsiaalseid ja käitumuslike oskusi, edendades positiivset käitumist ja vähendades probleeme, nagu näiteks tähelepanuhäired. See programm on suunatud noorematele õpilastele ja aitab ennetada hilisemaid vaimse tervise probleeme, arendades oskusi, mis on vajalikud edukaks toimetulekuks koolikeskkonnas ja elus laiemalt.

- **Vaikuseminutid hariduskeskustes** – sihtgrupp varane murdeiga (11–15 a), murdeiga (16–19 a). Sobib 14–19 a noortele.

Vaikuseminutid õpetavad noortele teadveloleku (mindfulness) tehnikaid, mis aitavad paremini keskenduda, leevendada stressi ja arendada enesejuhtimise oskusi. Programm aitab õpilastel teadlikult juhtida oma mõtteid ja tundeid, mis omakorda vähendab ärevust ja stressi. Vaikuseminutid on lihtne ja tõhus viis vaimse tervise hoidmiseks koolipäeva jooksul.



**VAIKUSEMINUTID**

### Arendusjärgus ennetustegevused

Lisaks on Eestis kasutusel ka arendusjärgus olevaid ennetustegevusi. Arendusjärgus ennetustegevused vajavad veel aega ja tuge tegevuse arendamiseks, andmete kogumiseks ning mõju tõendamiseks. Siiski pakuvad nad huvitavaid lähenemisviise, kuidas mõjutada probleeme uudsel viisil.

- **Hooliv klass** – sihtgrupp varane murdeiga (11–15 a), välja töötatud 6.–7. klassi õpilastele.

Hooliv klass on programm, mille eesmärk on arendada positiivset klassikultuuri ning parandada õpilaste omavahelisi suhteid. Programm keskendub meeskonnatööle ja vastastikusele toetusele, arendades noortes empaatiat ja sotsiaalset vastutustunnet. Tervislik ja hooliv klassikeskkond on vaimse tervise seisukohalt ülioluline, sest see vähendab stressi ja loob turvalise koha õppimiseks.

- **Helge kool** – sihtgrupp varane murdeiga (13–15 a), murdeiga (16–19 a).

Helge kool on ennetusprogramm, mis aitab arendada õpilaste vaimset heaolu läbi kooliülese lähenemise. Programm keskendub terviklikule lähenemisele, kus kogu koolipere – õpilased, õpetajad ja lapsevanemad – osalevad vaimse tervise edendamisel. Helge kooli eesmärk on pakkuda pidevat tuge vaimse tervise hoidmiseks ja arendamiseks, luues positiivse ja toetava koolikeskkonna.

- **Triumfland Saga** – noorem kooliiga (6–10 a), varane murdeiga (11–15 a). Välja töötatud I–II kooliastme lastele.

Triumfland Saga on mänguline ja interaktiivne programm, mis õpetab noortele toimetulekuoskusi ja probleemide lahendamise strateegiaid. See põhineb seikluslikul lähenemisel, kus õpilased õpivad elulisi oskusi läbi mänguliste situatsioonide ja tegevuste. Triumfland Saga on suunatud noorematele õpilastele, pakkudes neile praktilisi ja meelelahutuslikke võimalusi oma emotsionaalse intelligentsuse arendamiseks.

## Ohutus algab meist endist

- Helkurist ei ole kasu, kui ta on vaid ühel keha poolel ja jääb sõiduteed ületades teiselt poolt lähenevatele sõidukitele jala või mantli taha peitu (ka bussitaskus seistes). Turvalisem on liigelda, kui kanda korraga mitut helkurit – üks ühel ja teine teisel keha poolel.

- Ühest helkurist ei pruugi piisata, kuna see pole kõikidele autojuhtidele nähtav! Üleskutsute kõikidele täiskasvanutele – kandke helkurit ja olge lastele eeskujuks. On väga tänuväärne, kui kõik lasteasutused, koolid, noortekeskused, raamatukogud, eakate klubid, jne aitavad helkuri kandmise vajalikkust meelde tuletada.

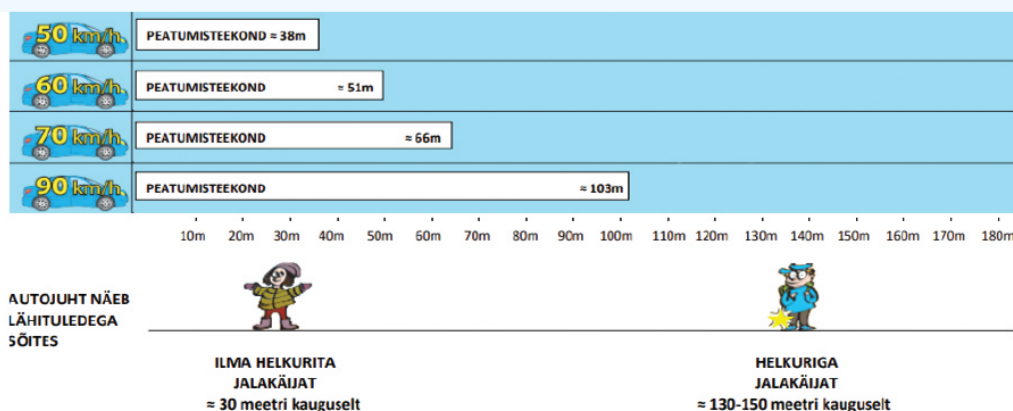
Mida varasemas eas õpitakse õigesti käituma ja ohte hindama, seda parem on ka liiklusohutus. Hoolime endast! Hoolime teistest! Oleme ise nähtavad! Ainult koos saame luua turvalist liikluskultuuri.

DIANA OKAS

Transpordiameti liiklusohutuse osakonna ekspert

### Peatumisteed kindral teekattel

Peatumisteed kindral teekattel ja -seisundist, rehvide haardetegurist, autojuhi reageerimiskiirusest.



## Kooli ja kodu olulisus lapse vaimse tervise toetamisel

Jõgevamaa gümnaasiumis on kaitstud 7 uurimistööd, kus on uuritud õpilaste vaimset tervist ning neid ümbritseva keskkonna rolli selles. Kõigis töödes tuli välja kolm asja:

1. Neidude heaolulase on oluliselt madalam kui noormeestel ning depressiooni sümptomeid esineb rohkem neidude hulgas
2. Õpetaja mõjutab oluliselt õpilase heaolulaset
3. Õpilase heaolu mõjutab kooli ja keskkonnaga seonduv

### Kooliga seotud ootustes on õpilased välja toonud:

- ootused kooli kohta on seotud õpetajatega,
- eelnevalt seotud ootuste purunemine muudab rahulolu kooli suhtes,
- kooli poolt pakutavad valikkursused mõjutavad õpilaste tulevikuplaane,
- suurimaks probleemiks on õpilased nimetanud väsimust, pingelisust ja rahutust, mida mõjutavad suur õppekoormus, kodutööde, kontrolltööde ja teiste hindeliste tööde hulk, huviringid kooli kõrvalt ning halb ajaplaneerimise oskus.

**Õpetaja puhul hindavad õpilased** enim isikuomadusi ning olulisemaks peetakse õpetaja motiveeritust enda ainet õpetada, head huumorimeelt ning sõbralikku suhtumist.

Õpilaste arvates võiks õpetajad rohkem arvestada õpilastega, kes vajavad õppeaine mõistmiseks kauem aega ning individuaalset lähenemist.

Häirivate faktoritena toodi välja õpetaja isikuomadused, mis segavad õppeaine omandamist - ebaõiglus, tunni teemast kõrvale kaldumine, tunnis hääle tõstmine ja õpilaste suhtes üleolev olemine.

### Lisaks töid õpilased välja veel järgmist:

- negatiivselt mõjutab õpilasi teiste inimestega suhtlemine kui tekivad probleemid ja arusaamatused, koolist puudumine ja kehva hinde saamine. Ka siis, kui keegi nende kohta halva kommentaari teeb,
- õpilased kurtsid vähese või ebakvaliteetse une üle, mis viib keskendumisraskuste ja väsimuseni. Muret tekitavad ka muud terviseiga probleemid nagu haigestumine, vigastused või õnnetused,
- kohustuste paljususe tõttu jääb neil vähe aega meelistegevusteks ja hobide ning puhkamise jaoks.

Mõjuteguriteks olid halb enesehinnang ja tunded, nagu üksildus ja ebakindlus. Lisaks veel ümbritsev: ilm, maailmas toimuvad sündmused, internet ja sotsiaalmeedia, finantsilised raskused.

Kõige olulisem on KUI KOOL JA KODU TEEVAD KOOSTÖÖD, SIIS SAAVAD KÕIK MURED KIIREMA JA TULEMUSLIKUMA LAHENDUSE!

SILJA PIIR

Jõgevamaa gümnaasiumi õpilasnõustaja

## Kindlad harjumused ja päevakava toetavad last kooliteel

Põhikooliaastad on lapse arengu ja õppimise seisukohalt väga olulised. Sel ajal kujunevad välja tööharjumused, enesedistsipliin ja ajaplaneerimise oskused, mis on olulised ka hilisemas elus. Hea päevakava aitab noorukil paremini keskenduda, tasakaalustada kooli, hobid ja puhkuse ning tagab, et aju saab piisavalt puhkust. Lapse aju arengut ja õpivõimet toetavad mitmed tegurid, mis hõlmavad nii füüsilist kui ka vaimset heaolu ning lapsevanemal on mitmeid viise, kuidas last toetada ja aidata tal edukalt kooliteel hakkama saada. Üheks viisiks on seada paika lapse päevakava, mis aitab arendada distsipliini, enesekindlust ja oskust oma elu struktureeritult ning tasakaalustatult juhtida. See loob kindlustunde, aitab keskenduda ja toetab lapse terviklikku arengut nii vaimses, füüsilises kui ka emotsionaalses mõttes.

### Mõningad soovituselapse päevakava paika seadmiseks:

#### • Kindel unegraafik ja piisav uni

Noorukite aju vajab rohkem puhkust kui täiskasvanu oma. Algkooliealine laps vajab 9–11 tundi ööund, teismeline 8–10 tundi ja noor täiskasvanu vajab öösel 7–9 tundi und. Kui laps ei saa piisavalt und, väheneb tema keskendumisvõime, mälu ja õppimisvõime. Selleks, et lapse kehas oleks kindel rütm on soovitatav minna magama igal õhtul samal ajal, isegi nädalavahetusel. Magamine on oluline lapse vaimse ja füüsilise tervise jaoks ning õigel ajal magama minemine ja piisav uni aitavad kaasa paremale keskendumis- ja õpivõimele.

#### • Kindel õppimise aeg

Iga päev peaks olema kindel aeg kodutööde ja õppimise jaoks. Tavaliselt on parim aeg õppimiseks pärast väikest puhkust ja suupistet peale kooli, kui lapsel on veel energiat. Soovitatav on vältida õhtul hilja õppimist, sest sel ajal aju värsib ja õppimine muutub ebaefektiivseks. Hea on jaotada õppimine väiksemateks osadeks – näiteks 45 minutit



õppimist ja 15 minutit puhkust. See aitab säilitada keskendumisvõimet ja ennetada ülekoormust.

#### • Liikumine ja füüsiline aktiivsus

Iga päev peaks olema piisavalt aega füüsiliseks tegevuseks. Selleks sobivad sportlikud hovid, jalutuskäigud või õues mängimine. Regulaarne liikumine toetab aju arengut, kuna füüsiline aktiivsus parandab vereringet ja aju hapnikuvarustust, mis aitab parandada keskendumisvõimet ja toetab seeläbi õppimist.

#### • Piisav puhkeaeg

Oluline on meeles pidada, et aju vajab ka aega lõõgastumiseks ja taastumiseks. Liigne ekraaniaeg võib pidev stimulatsioon, olgu see läbi videomängude või sotsiaalmeedia, võivad tegelikult suurendada väsimust ja vähendada keskendumisvõimet. Liigne ekraaniaeg võib avaldada negatiivset mõju nooruki aju arengule, keskendumisvõimele ja üldisele tervisele. Teadlik ekraaniaja juhtimine aitab kaitsta aju. Ka treeningutega ei tohiks last üle koormata. Tasakaalustatud päevakavas peaks olema aega lõõgastumiseks – lugemiseks, mängimiseks, hobidega tegelemiseks või lihtsalt vaba aja nautimiseks. Aju ei ole loodud pidevaks intensiivseks kasutamiseks ilma vahepausideta. Lõõgastus ja taastumine

on võtmetähtsusega, et hoida aju tervena, suurendada loovust ja parandada keskendumisvõimet.

### Miks vajab nooruki aju piisavalt puhkust?

Nooruki aju on endiselt intensiivses arengufaasis, eriti prefrontaalne ajukoor, mis vastutab otsuste tegemise, enesekontrolli ja planeerimise eest. Selle arengu toetamiseks on vaja piisavalt uneaega ja vaimset puhkust. Une ajal toimub oluliste mälestuste ja teadmiste kinnistumine ajus. Kui aju ei saa piisavalt puhata, võivad kannatada nii mälu kui ka õppimisvõime ning nooruk võib muutuda emotsionaalselt ebastabiilsemaks ja ärritavamaks. Seetõttu on oluline, et lapsel oleks kindel ja tasakaalustatud päevakava, mis arvestab nii õppimise, liikumise kui ka puhkuse vajadustega. Hea planeerimine ja piisav uni on nooruki vaimse ja füüsilise heaolu jaoks hädavajalikud ning aitavad kaasa edaspidisele edukusele koolis ja elus.

### Soovituselapsevanemale oma lapse kooliskäimise toetamiseks

- Suhtu positiivselt kooliskäimise ja õppetööse ning õpetajatesse
- Tunne huvi oma laste õppetöö ja koolielu vastu
- Tee koostööd lapse klassijuhatajaga
- Ära nõua oma lapselt liiga palju
- Tunnusta lapse edusamme ja kordaminekuid nii koolis kui koolivälisel ajal, nii toetad positiivse enesehinnangu kujunemist.

**Hea lapsevanem** võta iga päev 15 minutit aega lapsele, ole päriselt kohal ja paku jagamatut tähelepanu! Näita välja enda huvi! Kuula last! Ole oma mõtetes selles hetkes!

Tugispetsialistide soovitusel koodasid

KERTU SÄINAS

Jõgeva põhikooli sotsiaalpedagoog

ELO PALMISTE

Rajaleidja Kesk-Eesti piirkonna juht

## Digimaailm ja lapsed – kus on lahendus?

Tänased lapsed on sündinud maailma, kus tehnoloogia on olemas ja see on norm. Seega võivad täiskasvanud omavahel arutleda tehnoloogia miinuste üle, kuid lastega seda teha pole mõtet. Võite ju lastele rääkida, et see pole hea, aga nad ei usu teid, sest kõik kasutavad digivahendeid igal sammul.

Digimaailm on ka suur äri, mille loomis kasutatakse teadmisi inimese psühholoogiast. Nimelt on arvutimängudes mängija kujutis sageli ekraani keskel – tähelepanu keskpunktis ning teised mängijad austavad teda. Arvutimängust saavad lapsed ja

noored sageli kõik selle, mida nad tavaelust ei pruugi saada (erksad värvid, võimsad helid, uue „elu“, jne). Arvuti loob maailma, kus inimesel on huvitav olla ilma midagi tegemata. Igavus on tänapäeval laste ja noorte lemmiksõna. Siinkohal pole nendega rääkimisel kasu lausetest: „Meil omal ajal polnud midagi sellist, oli vaid pikk ja igav koolitee ...“, „Las olla sul igav, see on loovuse esimene samm!“, jne. Need väited on küll õiged, kuid ei aita last selle teemaga edasi. Mis on siis ikkagi lapsevanemate roll? Täiskasvanu kohus on õpetada last armastama

maailma, kuhu ta on sündinud. Loomulikult selle maailma kõiki külgi, muuhulgas loodust, inimesi, muutuvat ühiskonda ja ka tehnoloogiat. Õpilased räägivad mulle koolis ka seda, et täiskasvanud viibivad ise vabal ajal enamasti virtuaalmaailmas. Kus on lahendus? Noored igatsevad olla koos täiskasvanutega, kes on ... õnelikud. Seda ütlevad uuringud. Kuidas saada õnnelikuks täiskasvanuks? Lihtne. Hommikul esimese asjana 5 minutit kontakti mitte inimeste loodud asjadega ja alles siis ise virtuaalmaailma. Sellel on tõestatud toime. Kui lä-

heme hommikul näiteks paljajalu murule ja keskendumine mõneks minutiks võilille vaatamisele, siis saab meie organismi kontakti iseendaga. Või avad akna, vaatad aknast välja, ka pimedal ajal, hingad kogu südamest mõned sõõmud värsket õhku. Tervene mine kõigest ebaseadlikust toimub ju teatavasti „siin ja praegu“ seisundit kogedes. HEAD PUNASTE VAHTRALEHTEDE VAATAMISE AEGA TEILE KÕIGILE, ARMSAD LAPSEVANEMAD!

PILLE KRIISA

noorte nõustaja

## Kriisiolukordadeks saab valmistuda

Julgeolekukeskkond maailmas on heitlik ja võib väikese Eesti inimeste jaoks olla ärevust tekitav. Tundub, et üks kriis ajab teist taga: COVIDi pandeemia, täiemahuline Vene Föderatsiooni sõda Ukrainas ja tema järjepidevad ähvardused naabrite suunal, ohud meie elutähtsatele teenustele kas loodusjõudude või küberrünnakute tõttu, pommiähvarduste lained, tehnilistest rikestest tingitud oluliste teenuste katkestused jne. Teadmatus tuleviku ees võib tekitada hirmu ja ärevust – mis saab siis kui ...

Preppereid (inimene, kes usub, et sõda või katastroof toimub varsti, ja kes õpib oskusi ning kogub toitu ja varustust, et olla selleks valmis) on tihti naeruvääristatud, aga tegelikult on lugu hoopis vastupidi – kui olen läbi mõelnud ja oma lähedastega arutanud, kuidas kriisiolukorras toimida, annab see südamerahu ja on kasulik iga inimese vaimsele tervisele. Selle mõtte valguses soovitatakse päästeametnikuna iga Eesti pere kodusse öökapi hankida endale mõni Eesti ellujäämisinstruktoriga raamat.

Tõelises kriisis tuleb lähtuda põhimõttest, et iga inimene vastutab kõigepealt enda eest. Piltlikult, et kui vähemalt pooled Eesti inimesed oleksid ise kriisiks valmis, oleks kohalikel omavalitsustel ja kriise lahendavatel asutustel juba poole kergem abistada neid, kes endaga ise ei saa hakkama.

(Järg lk 4)



Päästeameti kriisikoolitus Voore koolimajas.

## Lapsevanem saab õpetada last õppima ja õppimisest rõõmu tundma

### 1. Lapsevanema suhtumine kooli ja õppimisele ka lapsele:

- Lapsevanem, kellel omal ajal koolis halvasti läks võib anda sama suhtumist kooli ja õppimisele tahtmatult edasi ka oma lapsele. Ning vanem, kes pidi lapsena oma kooliasjadega ise hakkama saama, võib sama oodata ka oma lapselt;
- Olles lapsevanemana ise õppimise suhtes positiivselt meelestatud, anname selle positiivsuse edasi oma lapsele;
- Lapsevanemana on oluline hinnata ja tunnustada lapse jõupingutusi, mitte ainult häid hindeid;
- Last ei ole vaja võrrelda teiste lastega;
- Eksimine on inimlik ja luba lapsel eksida;
- Laps ei pea olema täiuslik, aga samas on vajalik last innustama pingutama ja mitte kohe loobuma;
- Tugevad tunded ja kaotused on normaalsed, õpeta lapsel nendega toime tulema.

### 2. Eduka õppimise eeldus on sobiv keskkond:

- Nälgjane või väsinud aju ei tööta;
- Jälgi, et õppimist ei segaks nutiseadmed, televiisor, väiksemad õed- vennad jt;
- Vajadusel aita lapsel koostada päevakava, kuhu planeerida sisse ka puhkepausid;
- Õpeta lapsele vastutuse võtmist, kaasa teda otsuste tegemisse.

### 3. Laps ei ole vanema, vaid oma enda unistuste elluviija:

- Koolirõõmu üks oluline allikas on lapse isikupära ja tugevustega arvestamine. Ükski laps ei ole oma vanema täitumatu unistuste elluviija. Lapsel on enda unistused;
- Siiras tunnustus lapsevanema poolt toetab lapse enesehinnangut ja annab uskumuse, et laps saab hakkama;
- Lapsele on vajalik anda aega õppida temale omases tempos.

Allikas: <https://blogi.harno.ee/kuidas-lapsevanem-saab-õpetada-last-õppima-ja-õppimisest-roomu-tundma/>



## Räägime tervisest – Tervisekassa podcast

Tervisekassa taskuhääling ehk podcast kutsub kuulajaid osa saama põnevatest tervist puudutavatest temadest, mida üheskoos säravate saatekõlalistega ja oma ala ekspertidega luubi alla võetakse.

Podcast käsitleb erinevaid tervise hoidmise ja edendusega seotud teemasid nagu õige toitumine, harjumuste kujundamine, hammaste tervis, vaimne tervis jpm.

Tervisekassa podcast on kohal Sinu taskus, kõrvus ja mõtteis, et jagada nippe tervislikust elust, küsida soovitusi oma ala parimatelt ekspertidelt ning arutada koos keerukate tervishoiu

väljakutsete üle ja Kui Sa oled inimene, kes hoolib nii oma füüsilisest kui ka vaimsest tervisest, siis Tervisekassa podcast räägib just Sinuga!

Saateid saab kuulata Tervisekassa Soundcloudi kaudu: <https://soundcloud.com/tervisekassa>

Saated leiab ka Spotify ja Apple podcast keskkonnast, Postimehest ja Delfi Taskust.



Tervisekassa taskuhääling

Kuula:

MILLE VASTU VAKTSINEERITAKSE	VANUS 1-5 PÄEVA	2 KUUD	3 KUUD	4,5 KUUD	6 KUUD	1 AASTA	1,5-2 AASTAT	6-7 AASTAT
Tuberkuloos	●							
Rotaviirus		● 1. doos	● 2. doos	● 3. doos				
Difteeria, teetanus, läkakõha, lastehalvatus, B-tüüpi hemofiilnakkus ja B-viirushepatiit			● 1. doos	● 2. doos	● 3. doos		● 4. doos	● 5. doos
Leetrid, mumps ja punetised						● 1. doos		
Gripp					●	Iga-aastaselt enne gripihooaja algust (oktoobris-novembris)		

**TERVISEKASSA** Kõiguste korral võta ühendust oma perearsti või pereõega  
Perearsti nõuandetelefon **1220**  
[www.vaktsineeri.ee](http://www.vaktsineeri.ee) • [www.terviseportaal.ee](http://www.terviseportaal.ee)

Jõgevamaal oli 2023. aasta seisuga 8-aastastest lastest õigeaegselt difteeria, teetanuse, läkakõha ja poliomieliidi vastu vaktsineeritud 89%. 14-aastastest oli leetrite, mumpsi ja punetiste vastu õigeaegselt korduvvaktsineeritud 89% ja 16-aastastest difteeria, teetanuse ja läkakõha vastu korduvvaktsineeritud vaid 83%.

Rohkem infot: [www.vaktsineeri.ee](http://www.vaktsineeri.ee)

Nii tavakodanikel kui kriisiülesandeid täitvatel inimestel peab olema ette valmistatud ja läbi mõeldud kodune praktiline kriisiga toimetulek ehk kust tuleb tavapärase teenuste ja elektri katkemisel perele vajalik vesi, toit, soojus ja elektrienergia. Tuleb mõelda, kuhu lähivad kriisi ajal lähedased ja et oleks valmidus kiirelt pakkida vajaliku varustusega evakuaatsiooni. On tähtis, et esimeste raskuste ajal ei peaks eesliini töötajad, KOV ja elutähtsate teenuste asutuste võtmeisikud muretsema oma lähedaste pärast, vaid igaüks saaks täita kriisiülesandeid. Asjakohane on läbi mõelda ja ka paberile kirja panna oma pere kriisiplaan.

Riik ja kohalikud omavalitsused on teinud suuri pingutusi kriisivalmiduse edendamisel. Ka praegune Eesti Vabariigi Valitsus on seadnud kõrge prioriteetsuse sõjaliste võimete ja elanikkonnakaitse edendamisele, pidevalt õpime ka Ukraina kogemustest.

Vajaliku infot nii kriisi eel ja kui selle ajal saab ametlikult veebilehtedelt: [www.kriis.ee](http://www.kriis.ee), [www.olevalmis.ee](http://www.olevalmis.ee), Naiskodukaitse loodud Ole Valmis äpist, Tarktee ja ilmahoiatuste veebilehtedelt. Päästeamet on saatnud kõigisse Eesti postkastidesse erinevaid teemakohaseid juhendmaterjale. Kriisiolukorras saadetakse kiireks ohuteavituseks asukohapõhiseid SMS-e mobiiltelefonidele – oluline on, et inimesed võtaksid saatjalt EE-ALARM saabunud käitumisjuhiseid tõsiselt. Poolele teele on jõutud suuremates asulates sireenivõrgustiku arendamisega ja avalikus ruumis kaardistatakse ning tähistatakse varjumiskohti. Oluline on harjuda mõtteviisiga, et kui riigilt tuleb

eelinfo ohu kohta, siis on tõe viimane hetk oma kriisivarud ja vahendid üle vaadata. Riik on loonud riigiinfo telefoninumbri 1247, mis kriisiolukorras muutub kriisinfotelefoniks.

Oktoobri esimesel nädalavahetusel toimus Päästeameti ja Kaitsejõudude korraldatav ulatusliku evakuaatsiooni õppus „Lõuna Sild 2024“, millel harjutati Kagu-Eesti omavalitsustest ligi 1000 elaniku evakueerimist ohutusse piirkonda. Suure sammu Kodanikuühiskonna Sihtkapitali toel on teinud kogukonnad oma kriisivalmiduse parandamisel, kes teevad tihedat koostööd kohalike omavalitsuste ja Päästeametiga. Jõgevamaalt toon välja heade näidetena Põltsamaa ja Jõgeva valla. Olge julged küsima, mida riik ja kohalikud omavalitsused on teinud oma elanike abistamise parandamiseks, ametnike kohuseks on olla näoga inimeste poole ja anda selgeid vastuseid.

Riigi ja kohalike omavalitsuste ettevalmistustest pole kasu, kui inimesed ise ei tee midagi oma kriisivalmiduse parandamiseks. Kõige suurem puudujääk ja kõige haavatavam sihtrühm on kortermajade elanikud. Liiga vähesed korteriühistud on loonud oma keldrite soojasõlmedesse generaatori ühendamise võimaluse (talvise küttekastuse tõttu võivad majad muutuda pikalt kasutuskõlbmatuks), pole piisavalt mõeldud varjumise valmiduse parandamiseks, kaardistatud ühistus elavaid haavatavaid isikuid, soetatud ühiselt varusid.

Pöördun jälle tagasi oma mõtte juurde – koos oleme tugevamad! Soovitan tellida päästeametilt, Naiskodukaitse, vabatahtlikelt

TERVISEKASSA

Peeter Kukk / Läbinud ravi 2017

Mina olen

# ELAV TÕESTUS

Varakult avastatud haigust on lihtsam ravida.

## TULE SOOLEVÄHI SÕELUURINGULE!

2024. a on tasuta uuringule kutsutud kõik naised ja mehed sünniaastaga 1956, 1958, 1960, 1962, 1964.

[soeluring.ee](http://soeluring.ee)

Elu on ees

## Soolevähi sõeluuringus tuleb käia enne kaebuste tekkimist

Soolevähk on sageli esinev haigus, mis ohustab peaaegu võrdselt nii naisi kui ka mehi. Eestis haigestub soolevähki igal aastal peaaegu 1000 inimest.

Vähk hakkab tekitama kaebuseid ja sümptomeid alles siis, kui on organismis levinud. Kuid sõeluuringu osalemine võimaldab soolevähki varajases staadiumis avastada ja aitab raviga õigeaegselt alustada. Sõeluuringule kutsutakse 60–68-aastaseid mehi ja naisi iga kahe aasta tagant.

2024. aastal on kutsutud soolevähi sõeluuringule ravikindlustatud ja ravikindlustamata naised ja mehed, kelle sünniaasta on 1956, 1958, 1960, 1962, 1964.

Uuringu tegemiseks kasutatakse peamise meetodina peitveretesti, mille abil saab avastada roojas leiduvat verd.

Edukas sõeluuring aitab ära hoida kolmandiku jämesoolevähi surmadest. Möödunud aastal osales soolevähi sõeluuringul elanikest 62 protsenti.



Kaasrahastatud Euroopa Liit



Eesti tuleviku heaks

Kaasrahastaja on projekt „Ennetava ja turvalise elukeskkonna arendamine“ toetav tegevus 2.4. „Kohaliku tasandi võrgustikutöö edendamine turvalisuse suurendamiseks“.

Kaasrahastaja

**TERVISEKASSA**

## Ohutus algab meist endist

päästjatel (Jõgevamaal on eriti aktiivsed selles osas näiteks Pajusi vabatahtlikud) tasuta või ellujäämisinstruktoritelt tasuta elanikele, kogukondadele, asutustele või korteriühistutele mõeldud kriisikoolitus. Ainuüksi päästevõrgustiku liikmed on käesoleva aasta 8 esimese kuuga koolitanud ja kriisiteadlikumaks teinud 55 000 Eesti inimest. Olen ise juhendanud koolitusi ja tean, et inimesed lahkuvad neilt koolitustelt muutunud mõttemustriga – mida ma ise saan teha, et olla paremini valmis kriisiolukordadeks.

Tsiteeriksin Karmo Tüüri: „Kui me laseme hirmul võita, oleme kaotanud juba ette ja kõik, sealhulgas ka isenda ja järeltulijate lugupidamise.“

Soovin kõigile julget pealehakkamist oma kriisivalmiduse edendamisel!

ARVI UUSTALU  
Lõuna päästkeskuse  
ennetusbüroo juhataja

