

Koolitee algus: kuidas toetada last sotsiaalsete oskuste ja emotsioonide arengus

Sügisel kooli minek on lapse elus suur muutus. Sageli keskendutakse sellele, kas laps oskab lugeda, kirjutada või arvutada, kuid sama oluline on tema sotsiaalne ja emotsionaalne valmisolek.

Kool ei ole ainult õppimise koht, vaid ka keskkond, kus laps õpib suhteid looma, ennast väljendama ja oma tunnetega toime tulema.

Sotsiaalsed oskused ja emotsioonide reguleerimine mõjutavad otseselt lapse õppimisvõimet, enesetunnet ning suhteid eakaaslastega.

Õppimine ei toimu vaakumis – laps peab suutma kuulata õpetajat, keskenduda, teha koostööd kaaslastega ning küsida abi, kui ta millestki aru ei saa. Kui lapsel on raskusi oma tunnete juhtimisega, võib see hakata õppimist segama: frustratsioon võib takistada ülesande lõpetamist või hirm eksimise ees panna last üldse mitte proovima.

Sotsiaalsed oskused

Koolis tuleb lapsel suhelda õpetajate ja klassikaaslastega, teha koostööd ning järgida ühiseid reegleid. Olulised oskused, mida teadlikult toetada, on:

- oskusi oodata ja kuulata;
- koostöövalmidus;
- konfliktide rahumeelne lahendamine ja abi küsimine;
- empaatia ehk teiste tunnete märkamine ja nendega arvestamine.

Need oskused ei arene iseeneest, vaid kujunevad igapäevaste kogemuste kaudu – mängudes, vestlustes ja suhtlemises teistega.

Lisaks mõjutavad suhted otseselt lapse enesehinnangut. Esimesed kooliaastad kujundavad tugevalt lapse minapilti. Kui laps kogeb, et ta saab teistega läbi, teda kuulatakse ja ta tuleb keerulistes olukordades toime, tekib tal suurem enesekindlus, turvatunne ja motivatsioon koolis käia. Vastupidi, korduvad

konfliktid või tõrjutuse tunne võivad viia ärevuse ja madalama enesehinnanguni.

Emotsioonide reguleerimine

Koolielu toob kaasa uusi olukordi ja ootusi, mis võivad tekitada ärevust, pettumust või väsimust. Väikesel lapsel ei ole veel täielikult välja kujunenud oskust oma emotsioone reguleerida, kuid koolis tuleb tal toime tulla ootamise, reeglite järgimise, ebaõnnestumiste ja suure infokogusega. Kui laps ei oska oma tundeid märgata ja juhtida, võivad need väljenduda käitumisena – nutmine, vihastamine või endasse tõmbumine. See ei tähenda halba last, vaid oskuste puudumist. Seetõttu on oluline neid oskusi teadlikult arendada.

Lapse toetamiseks saab:

- aidata tal tundeid nimetada („Sa tundud pahane – mis juhtus?“);

- õpetada rahunemiseviise (sügav hingamine, paus, vaikne koht);
- julgustada abi küsima;
- kinnitada, et eksimine on normaalne osa õppimisest.

Kuidas lapsevanem saab last toetada?

Kooliks valmistumine ei tähenda ainult koolikoti ostmist. Väga oluline on luua keskkond, mis toetab lapse iseseisvumist ja turvatunnet.

1. Loo selged rutiinid

Kindel une- ja ärkamisaeg, rahulik hommikune valmisolek ning õhtune rahunemise aeg aitavad lapsel muutustega paremini kohaneda. Rutiinid annavad turvatunde ja vähendavad stressi.

2. Õpeta iseseisvust samm-sammult

Lase lapsel ise riidesse panna, oma asju korrastada ja koolikotti

Rajaleidja

pakkida. Julgusta teda tegema väikseid otsuseid. Kuigi see võib võtta rohkem aega, loob see tugeva aluse enesekindlusele.

3. Räägi koolist positiivselt, aga realistlikult

Selgita, mis last ees ootab, kuid räägi ka võimalikest raskustest. Oluline on, et laps teaks – kõik tunded ja kogemused on lubatud ning ta saab nendega hakkama.

4. Toeta suhtlemisoskusi

Harjutage viisakat suhtlemist, mängige läbi erinevaid sotsiaalseid olukordi ja julgustage last oma mõtteid ja tundeid väljendada.

Kokkuvõtteks

Koolivalmidus ei tähenda täiuslikke teadmisi, vaid võimet olla koos teistega, tulla toime oma tunnetega ja uskuda

endasse. Laps, kes oskab oma emotsioone mõista ja juhtida ning teistega arvestada, on koolis paindlikum, julgem ja valmis õppima. Lapsevanemana saad pakkuda tuge, turvalisust ja järjepidevust – need on parimad „tööriistad“, millega laps oma kooliteed alustab.

ELO PALMISTE

Haridus- ja Noorteameti
Rajaleidja Kesk-Eesti
piirkonna juht



TAI Tervise Arengu Instituut

Nutiseadmete kasutamine: soovitusel haridusasutustele, lapsevanematele ja noortele

2025

Nutiseadmete kasutamine: soovitusel haridusasutustele, lapsevanematele ja noortele

Tervise Arengu Instituudil (TAI) valmis mahukas infomaterjal „**Nutiseadmete kasutamine: soovitusel haridusasutustele, lapsevanematele ja noortele**“.

Infomaterjali eesmärk on laste ja noorte tervise, arengu ja heaolu toetamine digivahendite kasutamisel.

Erinevatele sihtrühmadele (lapsevanemad, haridusasutused ja noored) pakutakse sihtrühmapõhiseid, selgeid ja igapäevaelus kergesti rakendatavaid soovitusi nutiseadmete teadlikumaks kasutamiseks.

Materjalid on koondatud TAI nutiteemalisele alalehele: <https://www.tai.ee/et/nuti>.

Haridusasutustele suunatud materjalide alaleht: Haridusasutustele | Tervise Arengu Instituut

Lapsevanematele suunatud materjalide alaleht: Lapsevanematele | Tervise Arengu Instituut

Noortele suunatud materjalide alaleht: Noortele | Tervise Arengu Instituut

VAKTSINEERIMISKALENDER

HAIGUS, MILLE VASTU VAKTSINEERITAKSE	LAPSE VANUS										
	1-5 PÄEVA	2 KUUD	3 KUUD	4,5 KUUD	6 KUUD	1 AASTA	1,5-2 AASTAT	6-7 AASTAT	12-18 AASTAT	13 AASTAT	15-16 AASTAT
Tuberkuloos	●										
Rotaviirusnakkus		1. doos	2. doos	3. doos							
Difteeria, teetanus, läkakõha, lastehalvatus, B-tuubi hemofiilnakkus ja B-viirushepatiit			1. doos	2. doos	3. doos		4. doos	5. doos*			6. doos**
Leetrid, punetised, mumps						1. doos				2. doos	
Inimese papilloomiviirus (HPV)									●		
Gripp						●				●	

* Vaksineeritakse difteeria, teetanuse, läkakõha ja lastehalvatus vastu

** Vaksineeritakse difteeria, teetanuse ja läkakõha vastu

TERVISEKASSA

Küsimuste korral võta ühendust oma perearsti või pereõega
Perearsti nõuandetelefon **1220**
www.vaksineeri.ee • www.terviseportaal.ee



Kas sinu kortermaja on valmis kriisideks?

Kas sa oled mõelnud, mida teed, kui elekter läheb ära rohkem kui päevaks? Kuidas su majas ukseid avaneda – kas on fonolukud või võtmega? Kuidas majja vesi jõuab ja kanalisatsioon toimib? Kuidas toimib kommunikatsioon, kui telefonid ja arvutid tühjaks saavad? Igapäevaste mugavustega harjunud inimene ei

oskagi sageli niisugustele teemadele mõelda, sest vesi tuleb ju kraanist ja tuba on soe!

Korter- ja eramajade valmisolek kriisideks käib samasuguste põhimõtete järgi, aga kortermajad võivad varieeruda nii majade suuruse kui ka leibkondade rohkuse poolest, paarist korterist kuni mitmekümne korteri ja leibkonnani. Kortermajad erinevad

teenuste lahenduste poolest.

Kõikide majade ja elamute puhul räägime samadest teemadest:

- soe keskkond;
- vesi- ja kanalisatsioon;
- toit;
- hügieen;
- valgus;
- ravimid ja esmaabivahendid;
- kommunikatsioon ja info.

Mida saab iga inimene ja pere ise teha?

Varuda omale toitu ja vett.

Toit peab olema pidevalt vahelduv, osa toidust on pika säilivusajaga ja osa toitu vajab vähe energiat valmistamiseks. Täna on võimalik ja soovitatav pere toitumisharjumusi järgivat toitu varuda. Hankida võiks alternatiivsed vahendid toidu valmistamiseks, nt gaasiga matkapliit, priimus, gaasipliit, grill vms, mis on eraldiseisev elektrist või gaasitrassist.

On soovitatav varuda vähemalt 3 liitrit vett inimese kohta ööpäe-

vas. Kuna korterites pole tagavarade jaoks eriti ruumi, siis tuleks mõelda läbi, kust vajadusel saab vett juurde. Mõtle, kus on lähimad allikad ja vooluveekogud, võib-olla on heal sõbral kaev. Samuti tasub varuda veefiltreid, veepuhastustablette või on oskus valmistada looduslik veepuhastusfilter.

Korteriühistu võiks alustada sellest, et kaardistab teenused, mis on kriisiolukorras hädavajalikud, et elu saaks majas jätkuda. Kui ise hätta jäte ja ei tea kõike, on võimalus suhelda otse teenusepakkujatega: kuidas vesi majja jõuab, kuidas kanalisatsioon toimib, mida on vaja, et elektri- vm katkestuse korral küttesüsteem töötaks. On väga oluline, et majas jätkuks soojust just külmal ajal.

Generaator on alternatiivlahendus elektri tootmiseks, kui on toimunud elektrikatkestus. Tihti tekib küsimus, kui suurt või väikest generaatorit vaja, kui võimast, kas diisli või

Ohutus algab meist endist



Liikumise ja vaimse tervise seosed

Liikumine, uni ja puhkus, emotsioonid ja tunded, toitumine, head suhted – miks need meile head teevad ja kuidas need meie päeva päriselt paremaks muudavad?

Liikumine ja uni

Uuringud kinnitavad, et regulaarne kehaline aktiivsus tõstab une kvaliteeti ning leevendab unehäirete sümptomaatikat. Aktiivse liikumisega toodab keha rohkem melatoniini, mis omakorda toetab uinumist.

Unevõlg mõjutab oma keha kuulamist ja sellele puhkuse andmist – nii tekib oht üle treenida ning suureneb vigastuste võimalus.

Liikumine ja meeldivad emotsioonid

Liikumine enamasti tõstab meeleolu, mis võib omakorda suurendada motivatsiooni liikumiseks/trenni tegemiseks. Kehaliselt aktiivsed inimesed tunnevad rohkem positiivseid emotsioone ja rahu, neil on vähem negatiivseid emotsioone ja väsimust.

Eraldi on uuritud tantsimise rolli emotsioonide reguleerimisel – just tantsimine pakub ainulaadset emotsionaalsust,

rõõmu, aga ka erinevate tunnete väljendamist.

Liikumine ja toitumine

Kuna toit on keha kütus, on oluline, et toitumine oleks tasakaalustatud, siis jaksame ka piisavalt liikuda ja tunneme ennast hästi. Selles valdkonnas antakse mitmeid soovitusi, nii julgustame otsima lisateadmist, aga ka sõbralikult jälgima enda keha signaale seoses toitumise ja liikumisega.

Liikumine ja head suhted

Võime avastada, et rühmatreeningul või tantsutunnis käimine mõjub eriti positiivselt, sest seda toetab ka meeldiv suhtlemine, sarnaste huvide või maailmavaate jagamine. Liikumine koos võib aidata luua või säilitada häid suhteid. Oluline on aga ka luua positiivset suhet liikumisega!

Märka, mida ütleb su sisehääli, kui jätab trenni vahele, kas esineb liigset nõudlikkust või kas mõnikord muutub liikumine karistuseks? Liikumine ja kehaline aktiivsus peaks parandama meie üldist heaolu, mitte vastupidi.

Allikas:

<https://peaasi.eevaimse-tervise-vitamiinid/>

coop
Jõgeva
Liikumissari
2026

22.01 – UISUTAMINE
07.02 – SUUSATAMINE
30.04 – SUUNDORIENTEERUMINE
24.05 – MAASTIKUJOOKS
13.06 – JALGRATTA MAASTIKUSÖIT
05.07 – PETANK
29.08 – KUREMAA METSAJOOKS
23.09 – MUSTVEE LINNAJOOKS
10.10 – KETTAGOLF
22.11 – KABE COOP TURNIIR

Auhinnad igal etapil
Lõpuloos: osale vähemalt 7 etapil
Parimaid tunnustame tänuõhtul
Lisainfo: jslkalju.ee või Facebook:
Coop Jõgeva Liikumissari
NB! Etappidel kehtib erijuhend.

Jõgeva Raamatukogu pälvis „Tervist edendava töökoha“ märgise

Eelmise aasta detsembris omistati Jõgeva Raamatukogule „Tervist edendava töökoha“ märgis, mida annab välja Tervise Arengu Instituut. Märgise eesmärk on tunnustada organisatsioone, kes panustavad järjepidevalt oma töötajate tervisesse ja heaolusse. „Tervist edendava töökoha“ märgis tõstab esile tööandjaid, kes käsitlevad töötajate tervist ja heaolu kui süsteemset ja pikaajalist protsessi. Selline lähenemine eeldab nii tööandja kui ka töötajate pühendumist, koostööd ja sihikindlust. Märgise taotlemine oli meie jaoks loomulik samm, kuna tervislik eluviis ja liikumine on osa meie kollektiivi töö elust. Oleme osalenud erinevatel liikumisüritustel, näiteks ühiselt läbi kõndinud poolmaratoni, osalenud mitmel jüriööjooksul. Lisaks külastame regulaarselt jõusaali. Jõusaali kasutamine on eriti mugav, kuna see asub spordihoones vahetult raamatukogu kõrval. Enne tööpäeva algust on sealt hea läbi astuda, sest see annab päevaks värsket enesetunde ja energilise alguse.

Märgise taotlemise protsessi käigus koostasime kolmeaastase tegevuskava. Selleks kaardistasime töötajate liikumisharjumused. Just sellest saadud infost lähtuvalt kujundasime tegevuskava, mis toetab nii füüsilist kui ka vaimset tervist.

Tervist edendava asutuse märgis on tunnustus senisele tööle, kuid samas ka motivatsioon jätkata samas suunas.

Mõnusat kevade algust!

Tulge raamatuid lugema ja meie näitusi külastama.

KRISTI PUKK
Jõgeva Raamatukogu
direktor



Laste tervisekontrolli eesmärgil perearsti külastus on Jõgevamaal tõusuteel

Kas 11-aastase lapsega on tervisekontrollis käidud? Jõgevamaa eelteismelised jõuavad üha usinamalt rutiinse kontrolli.

Tervisekassa andmetel on Jõgevamaal elavate 11–12-aastaste laste osalemine perearsti juures toimuvates tervisekontrollides märgatavalt kasvanud. Kui varem jäi paljudel eelteismelistel kontroll lapsevanemate teadmatus tõttu tegemata, siis tänaseks jõuab perearsti juurde 58 protsenti maakonnas elavatest selle vanuserühma lastest.

Kui 2024. aastal osales 11–12-aastaste laste tervisekontrollis vaid umbes iga neljas Jõgevamaal elav laps (23%), siis 2025. aasta jooksul tõusis see näitaja 58 protsendini, mis on

võrdne Eesti keskmise näitajaga.

Jõgeva perearsti dr Kristiine Aluvee sõnul on 11–12-aastaste laste ennetavad tervisekontrollid väga olulised, kuna sellel perioodil toimub lapse kiire areng nii vaimse kui füüsilise tervise aspektist. „Kõik terviseprobleemid ei pruugi alati kaebusi anda, näiteks puberteedi hilinemine. Kuid arstlikus tervisekontrollis saame probleemid õigeaegselt avastada. Lisaks nõustame elustiili ja toitumise osas ning aitame seeläbi ennetada tulevikus võimalike tervisemured tekkimist,“ rääkis Aluvee.

Meeldetuletus e-kirjaga

Tervisekassa tervishoiuteenuste arendamise portfelli juhi Liis Kruusi sõnul jätkatakse

süsteemse teavitustööga, et tõsta lapsevanemate teadlikkust laste tervisekontrollidest. „Möödunud aastal alustasime 11–12-aastaste laste vanematele SMS-teavituste saatmist. Kuna koolieas laste puhul viib enamik tervisekontrolli läbi kooliõde, ei olnud paljud lapsevanemad teadlikud, et 11–12- ja 15–16-aastase lapsega tuleks pöörduda perearstikeskusesse põhjalikumale läbivaatusele. Personaalsed meeldetuletused ja laiem teavitustöö on end igati õigustanud ja aidanud osalust märkimisväärselt tõsta. Meie eesmärk on, et lapsed ja noored jõuaksid kontrolli õigel ajal – nii saame võimalikke tervisemuresid ennetada või varakult avastada,“ ütles Kruus.

Aprillis käivitab Tervisekassa uue teavitussüsteemi, hakates lapsevanematele saatma meeldetuletusi e-posti teel, kui laps jõuab kindlasse vanusesse. „Esialgul hakkame saatma tervisekontrollide teavitusi 4-, 5-, 6-, 11- ja 15-aastaseks saanud laste vanematele. Erinevalt SMS-ist, saame e-kirja teel jagada ka põhjalikumalt infot selle kohta, mida kontrollis tehakse ja miks see on lapse arengu seisukohalt oluline,“ lisas Kruus.

Tervisekassa paneb lapsevanematele südamele, et kuigi riik toetab meeldetuletustega, tuleb tervisekontrolliks aeg broneerida lapsevanemal endal. **Perearstikeskuses toimuv tervisekontroll on tasuta.**



Rohkem infot laste tervisekontrollide ajagraafiku kohta

leiab Tervisekassa kodulehelt tervisekassa.ee/lapsetervis

bensiini toitel. Neile küsimustele peab iga maja ise vastama ehk tuleb selgitada välja, mis teenused või süsteemid peavad jätkuma katkestuse korral ja kui palju need vajavad toiteks elektrit. Nõu oskab anda pädev elektrik, kellega koos arvitada, kui palju võimsust on vaja ning selle alusel saab generaatori valida. Lisaks on olemas akujamad, mis on vaiksed ning täidavad sama eesmärgi nagu generaatorid.

Päästeamet, Riigi Tugiteenuste Keskuse (RTK) ja KÜSK on korraldanud erinevaid toetuse saamise võimalusi. Toetatud on mobiilse või statsionaarse generaatori soetamist, avariitoite väljaehitamist generaatori ühendamiseks korterelamu elektripaigaldisega ning sellega seotud ehitus- või rekonstrueerimis- ja projekteerimistööd ning elektripaigaldise nõuetele vastavuse tõendamist.

Vajalik on olnud Päästeameti kriisikoolituse läbimine, mille keskne teema oli kriisiks valmistumine kortermajas ja üksikisiku valmisolek. Tasuta kriisikoolituste tellimiseks palu-

me saata e-kirja: kriisikoolitus@paasteamet.ee või võta ühendust oma piirkonna ennetuspartneriga.

Arvestades praegu maailmas toimuvaid konflikte, mida ka meie riik on juba tunda saanud, on väga oluline kortermajades varjumiskohad/keldrid korda teha. Kortermajad saavad selleks ise ära teha:

- kaardistada keldri olukord;
- keldriruumid koristada;
- teada maja elanike arvu,

kellega jaoks on varjumiskohti vaja (üks inimene vajab umbes 0,75 ruutmeetrit, siis ta mahub toolile istuma).

Milline on sobiv varjumiskoht?

- Parim varjumiskoht on lähim siseruum!
- Võimalikult madal korrus. Eelistatud keldrikorrus, kui seda pole, siis esimene korrus.
- Mitu väljapääsu. Kui ühest pole võimalik väljuda, on olemas teine. See võib olla ka aken, mis käib lahti, nii et sealt välja saaks. Kui aken on kõrgemal, paigaldada selleni ulatamiseks lihtsad astmed, mida saab kasutada ka

istumiseks.

- Eemal akendest. Kui aknad on vältimatud (pigem väikesed, siis on soovivat need olukorra ohutase tõusmiseks näiteks liivakottidega kinni katta).
- Ventilatsioon ruumis. Õhu liikumine on vajalik, kui väikeses ruumis viibib palju inimesi.

- Lisaks mõelda sellele, et võimalusel oleks olemas tualett, joogivesi, võimalusel inimestel ruumis ka pikali heita.
- Vajadusel varjumiskoht toetada.

Päästeamet pakub varjumiskohtade tegemiseks tasuta nõustamist. Selleks tuleb aegsasti kokku leppida, kirjutades: varjumine@paasteamet.ee.

Kortermajade kriisikindluse toetamiseks tuleb kindlasti veel võimalusi. Enne tasub uurida infot, mida on vaja teha kui avaneb järgmine toetusmeede: <https://rtk.ee/korteriuhistule-varjumiskoha-kohandamine-2026>

KADRI LAURINGSON
Päästeameti ennetuspartner

Ohutus algab meist endist



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

TERVISEKASSA



Tervise Arengu Instituut

Lehe väljaandmist korraldab JAEK



