

## **TKG Terviseedenduse tegevuskava**

2021/2022. õppeaasta läbiv terviseteema on Liikumine, tervis ja koolisport.

### **Tallinna teema-aasta 2021-22 on LIIKUMISE, TERVISE JA KOOLISPORDI AASTA, mis on jaotatud teemakuudeks**

#### **September** - Liikumiskuu

Liikumisaktiivsuse suurendamine ning turvalise liikluskultuuri edendamine (ohut koolitee).

#### **Oktoober** - Vaimse tervise kuu

Vaimse tervise ja heaolu toetamine (tunnete mõistmine, tasakaalu hoidmine, ärevuse ja stressi leevendamine, toimetulek minapildi ja probleemidega, õnnelik olemine, iseenda aktsepteerimine).  
Terves kehas terve vaim!

#### **November** - Märkamise ja heaolu kuu

Positiivse sotsiaalse keskkonna loomine ning (küber)kiusamise märkamine ja ennetamine.

#### **Detsember** - Puhkuse ja une kuu

Puhkuse ja taastumise olulisuse tähtsustamine, läbipõlemise ennetamine.

#### **Jaanuar** - Tervisliku toitumise kuu

Tasakaalustatud ja mitmekesise toitumise populariseerimine.

#### **Veebruar** - Olümpiakuu

Spordi roll igapäevaelus läbi aja.

#### **Märts** - Vitamiinikuu

Vaimse tervise tasakaalu hoidmine vaimse tervise viie vitamiini abil. Tasakaal on peasi!

#### **Aprill** - Südamekuu

Südametervise hoidmine. Naer on terviseks!

#### **Mai** - Keskkonnakuu

Tervist edendava keskkonna arendamine ning värskes õhus liikumine ja õppimine tervise toetamiseks.

#### **Projektid ja tegevused õpilastele**

1. **“Kaitse End ja Aita teist”** koostöös Politsei- ja Piirivalveametiga ja Päästeametiga  
Osalevad: 6ABC  
aeg: oktoober 2021 – mai 2022
2. **Spordipäevad 1x trimestris**  
Osalevad: koolipere.  
Aeg: 23.-30. september 2021; veebruar 2022; aprill/mai 2022

3. **Evakueerimisõppused**

Osalevad: kogu koolipere  
Aeg: 2x õppeaastas

4. **Vaimse tervise nädal**

Osalevad: kogu koolipere  
Aeg: november 2021; aprill 2022

**II Sport, sportmängude turniirid**

1. **Osavõtt spordiga seotud huvitundide ja projektipäevade tööst**

Osalevad: 1.-12. klassid  
Aeg: kogu õppeaasta

2. **Õuevahetunnid**

Osalevad: 1.-2. klassid  
Aeg: kogu õppeaasta

3. **Suusabuss**

Osalevad: algklassid  
Aeg: jaanuar-märts 2022

4. **Tantsuvahetunnid**

Osalevad: algklassid  
Aeg: jaanuar-märts 2022

5. **3.klasside ujumine**

Osalevad: algklassid  
Aeg: jaanuar-märts 2022

**III Loov- ja uurimistööd terviseemade ning koolirõõmu tähtsustamiseks ja analüüsimiseks**

Osalevad: põhikool/gümnaasium  
Kestus: oktoober 2021 – mai 2022

**IV Aktiivõppepäevad**

1. **Muuseumitunnid** (Tervishoiumuuseum, Eesti Loodusmuuseum, Tallinna Loomaaed, Energia Avastuskeskus, Jääaja keskus, Vähiuuringute Tehnoloogia Arenduskeskus, Lennusadam, Kultuurikilomeeter jne)

Osalevad: I–III kooliaste ja gümnaasium  
Kestus: 1–3 korda õppeaastas

2. **KIK õppekäigud** matka-, tervise- ja loodusradadel

Osalevad: I–III kooliaste ja gümnaasium  
Kestus: 1-2 korda õppeaastas

**V Turvaline koolipäev**

Koolielul hoiavad silma peal Tervisenõukogu liikmed, eesmärk:

- õpilaste mõjutamine tervisliku eluviisi jälgimiseks;
- vajadusel esmaabi osutamine;
- turvalise koolikeskkonna tagamine igas koolipäevas, õpilaste suunamine ja selgitustöö.

## **VI Terviseõe infotunnid õpilastele**

Soovituslikud, klassijuhataja soovil

1. Hammaste tervishoid; hügieen (1. klass)
2. Tervislik toitumine (2. klass)
3. Füüsiline aktiivsus (3. klass)
4. Käte hügieen (1.-4. klass)
5. Esmaabi – haavade sidumine (5. klass)
6. Rühihäirete ennetamine (6. klass)
7. Päevarežiim (7. klass)
8. Esmaabi – elustamine (8. klass)

## **VII Koolipsühholoogi infotunnid õpilastele**

Soovituslikud, klassijuhataja soovil alates 4. klassist

1. Leiame koolirõõmu.
2. Hoiame vaimset tasakaalu.
3. UUS! Vaimne heaolu (kõikidele vanustele)
4. Digisõltuvus

## **VIII Sisekoolitused õpetajatele-personalile**

1. Tegevused tulekahju olukorras.
2. Evakueerimisõppused.
3. Õppimine ja õpetamine digiajastul.
4. Heaoluküsitlused oktoober 2021, mai 2022

## **IX Muukeelsete lastevanemate kooli käivitamine**

### **X Parentus- ja ennetustöö**

1. Koolitoidu menüü jälgimine ja parendamine. Terve õppeaasta
2. Koolipuhvetis pakutava tervisliku menüü parendamine, ettepanekud. Terve õppeaasta
3. Söökla ja koolipuhveti keskkonna parendamine. Terve õppeaasta.
4. Rahuloluküsitlus koolitoitlustuse kohta – Jaanuar 2022.

5. Õpetajate vaksineerimine gripi vastu – oktoober 2021.
6. Vaimse tervise nädalate koolitused november 2021; aprill 2022
7. Vajaduspõhised kovisioonid õpetajatele. Terve õppeaasta
8. Vajaduspõhised supervisioonid väljaspool kooli. Terve õppeaasta