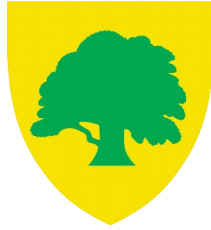


Antsla Vallavolikogu 23.05.2023 määruse nr 10 „Antsla valla
põhikooli õpilaste tervist toetavate strateegiliste
eesmärkide, tegevuskava 2023-2026 ja terviseprofili“ kinnitamine



**ANTSLA VALLA PÕHIKOOLI ÕPILASTE
TERVIST TOETAVAD STRATEEGILISED EESMÄRGID**

**ANTSLA VALLA PÕHIKOOLI ÕPILASTE
TERVIST TOETAV TEGEVUSKAVA 2023-2026**

**ANTSLA VALLA PÕHIKOOLI ÕPILASTE
TERVISEPROFIIL 2022**



Koostööd tehakse Tervise Arengu Instituudiga Norra toetusest 2014-2021 rahastatud projekti „Rahvatervise valdkonna võimekuse ja kompetentside suurendamine kohalikes omavalitsustes“ raames.

**Tervise Arengu Instituut
Antsla valla Tervisenõukogu**



Sisukord

Sisukord

Eessõna.....	3
Kokkuvõte.....	4
Strateegilised eesmärgid.....	5
Tegevuskava 2023-2026.....	5
Põhikooli õpilaste terviseprofiil 2022.....	9
1. Ülekaalusisus ja rasvumine.....	9
1.2. Miks on huviring oluline?.....	11
2. Tervisedendust toetavad programmid hariduses.....	12
3. Tervislik toitumine.....	13
4. Terviseprofiili indikaatorid ja riskitegurid.....	16
5. Kaardistus, vaatlus, küsitlus: Antsla vald.....	17
5.1. Õpilaste arv põhikoolis.....	17
5.2. Huviharidus ja huvitegevus.....	17
5.3. Huviringidest osavõtu kaardistus.....	18
5.4. Liikumistunnid põhikoolis.....	18
5.5. Noortekeskused.....	19
5.6. Programmidega liitumise kogemus.....	19
5.7. Nõustamine, teavitustöö ja traditsioonilised üritused.....	20
5.8. Perearstide märkamised.....	22
5.9. Õpilaste emotsionaalne seisund.....	23
5.10. Haridusasutuste riiklik rahulolu-uuring 2018-2022.....	25
5.11. Tervislik toitumine üldhariduskoolis.....	28
5.12. Vaatlus: koolitoidu pakkumine koolisööklas.....	29
5.13. Mängu- ja spordiväljakud.....	32

Eessõna

Inimese tervist mõjutavad individuaalsed tegurid ja teda ümbritsev elukeskkond, mis määrab inimese tehtavad valikud ehk individuaalse eluviisi. Lisaks sellele, et tervis sõltub suurel määral soost, haridusest, sissetulekust ning elukohast, mõjutavad seda ka hoiakud, kogemused, kultuurilised ja ühiskondlikud normid, riiklikud regulatsioonid, meediakultuur, millises vanusegrupis ollakse, igapäevased harjumused jne.

<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/uldpohimotted/tervisemojurid>

Rahvatervise seaduse eesmärk on inimese tervise kaitsmine, haiguste ennetamine ja tervise edendamine, mis saavutatakse riigi, omavalitsuse, avalik- ja eraõigusliku juriidilise isiku ning füüsilise isiku kohustustega ning riiklike ja omavalitsuslike abinõude süsteemiga. Seadus toob välja, millised ülesanded on riigil, millised kohalikul omavalitsusel, erasektoril ja inimesel endal. Üheks ülesandeks omavalitsusele on koostada piirkonna tervise- ja heaolu profiil.

Antsla Vallavalitsuse 21.04.2021 korraldusega nr 2-3/143 moodustati ja kinnitati tervisenõukogu koosseis.

Tervise Arengu Instituut ja Antsla vald on sõlminud 2022. aasta jaanuaris koostööleppe, mille eesmärgiks on omavalitsuse rahvatervise valdkonna strateegiline planeerimine, tegevuste läbiviimine ja hindamine, eesmärgiga suurendada omavalitsuste rahvatervise alast võimekust. Koostöö seisnes kokkuleppes, et kuni 31.12.2022 on tagatud nõukogule Tervise Arengu Instituudi eksperdi tugi. Antsla valla tervisenõukogu otsustas oma uuringus keskenduda 1-9. klassi õpilaste tervislikule eluviisile, s.o liikumine ja tervislik toitumine. Kuna uuringute tulemused näitavad vähest liikumist ja ülekaalulisust just lapseas.

https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-09/COSI_2021_EST_lingitud_WEB.pdf

Miks on vaja käitumises midagi muuta? Tervisenäitajad toitumise ja liikumise osas on üle Eesti halvenenud, eluea lühenemisele andis tõuke Covid-19 viirus. Uuringud näitavad, et Võrumaa inimeste tervisenäitajad on arvestades Eesti keskmisega halvimal. Terviseprofiili koostamise abil soovime kaardistada põhikooli õpilaste olukorra ning lähtuvalt uuringute tulemusest seada eesmärgid. Vastavalt seatud eesmärkidele koostada tegevuskava, kuidas tervislikku eluviisi eelkõige põhikooli õpilaste aga ka elanike seas parendada. On teada, et inimeste teadmised tervislikust eluviisist on erinevad. Hoiakud on toetavad ning positiivsed. Kuid isiklikku käitumisse tervislik eluviis alati ja pigem eeskujuna ei jõua - vaid alla poole Eesti elanikkonnast liigub regulaarselt. Eelkõige keskendub tegevuskava soovitustele, mida saame teha paremini asutustes ja omavalitsuses, vastutus inimese tervise eest seismisel jääb ikka inimese enda vastutuseks.

<https://vorumaa.ee/wp-content/uploads/2019/03/V%C3%B5ru-maakonna-heaoluprofiil.pdf>

Kokkuvõte

Tervisenõukogu viis läbi küsitlused, uuringud, vaatlused. Antsla valla põhikooli õpilaste Terviseprofili koostamiseks:

- kaardistati põhikooli õpilaste huvitegevuses osalemine. Selgusid põhjused, miks õpilased huviringides ei osale,
- uuriti põhikooli õpilaste emotsionaalset seisundit seoses ülekaalulisusega,
- uuriti tervislikust koolitoidust loobumise põhjusi,
- küsitleti poode ja söögikohti, mida ja millal 1-9. kl õpilased ostmas käivad?
- uuriti, kui palju viibivad lapsed värskes õhus ja kas seda on nende hinnangul parasjagu?
- kaardistati, kui palju noortekeskustes on istuvaid ja kui palju aktiivseid tegevusi,
- küsitleti õpilasi, kui paljud lapsed söövad hommikul?
- vaadeldi koolitoidu pakkumist ehk valikuid, väljapanekut, võimalusi, kaasatust, puhtust,
- kaardistati liikumisvõimaluste taristu ning hinnati kasutust ja seisukorda: mänguväljakud, rajad jne.

Tervisenõukogu koostatud uurimus tõi välja mitmed tegurid, mida on võimalik teha paremini:

1. Eestis on võimalik liituda mitme tervisedendusliku programmiga. Paraku ei ole kõik meie valla haridusasutused nende programmidega liitunud.
2. Huvialaringidest võtab osa ligi 90% õpilastest, see tulemus on hea. Kuid liikumisringides osalemine väheneb peale esimest kooliastet.
3. Puuduvad vanemate eeskujud, ehk täiskasvanute kaasatus ja osalus liikumises on vähene.
4. Pakutavate huviringide arv ei ole proportsionaalne, ehk ei pakuta sama palju liikumisringe kui teisi huviala ringe.
5. Terviseprofili koostamise käigus ei tuvastatud, et õpilaste ülekaal ja rasvumine tuleneks vähesest liikumisest. Kuna ülekaalu ja rasvumise näitajad on Võrumaal suuremad kui mujal Eestis ning selle peamiseks põhjustajaks on vale toitumine, siis tuleb edaspidi tähelepanu pöörata tervisliku toitumise teemadele. Kuna toitumuse eest vastutab ka lapsevanem, siis tuleb teavitustööd teha eelkõige vanemate seas.
6. Koolides on tervise teema käsitletud igas vanuseastmes õppekava osa. Meil puudub teadmine, millised on lapsevanema oskused ja teadmised tervislikust eluviisist. Seetõttu tuleb luua terviklik kontseptsioon, et info jõuaks igas eas inimeseni.
7. Kuldre Kooli huviringides osaleb õpilasi enam liikumisringides kui Antsla Gümnaasiumis. Seevastu on Antsla Gümnaasiumi liitumine Liikuma Kutsuva Kooli projektiga kaasa toonud asjaolu, et õpilaste liikumised on enamasti põimitud koolitundide ja õppekava sisse. Samuti on Antsla Gümnaasiumi osalemine projektis Sport Kooli kaasa toonud ühe liikumistunni juurde, koolipäeva sisse.

Strateegilised eesmärgid

Tervisenõukogu võttis aluseks põhikooli õpilaste terviseprofili koostamise tulemused ning sõnastas kolm Antsla valla 1-9.klassi õpilaste tervist toetavat eesmärki:

1. tervise teema fookus on selge ja kommuniqueeritud;
2. ennetada liikumise ja spordiringidest väljalangemist;
3. tervisliku toitumise teadlikkuse tõstmine.

Tegevuskava 2023-2026

Eesmärk	2023	2024	2025	2026
Tegevus 1.1. Tervisenõukogu liikmed osalevad haridusasutuste lapsevanemate üldkoosolekul ja hoolekogus. Hallatavate asutuste poolt korraldatud õpitubades.	Tervisedenduse teema olulisus on käsitletud igas vanuseastmes. Haridusasutuse tervisenõukogu viib läbi regulaarselt juhendatud arutelud. Aastas vähemalt kaks. Regulaarsed kajastused meedias tehtust ja planeeritavast. Aastas vähemalt kaks. Koolitusvajadus ja plaan tulevikuks on koostatud.	Tervisedenduse valdkonna käsitlemise õpituba juhendajatele. Üks õpituba, 7 juhendajat	Heade praktikate jagamine ja koolitusplaani rakendamine. Seminaril osaleb 20 inimest	Tegevuse tulemlikkuse hindmine
Tegevus 1.2 Toimuvad regulaarsed eeskju näitavad liikumisüritused. Lapsevanemad on kaasatud.	Vastavalt 2022 a kokkulepetele planeeritud ürituse läbi viimine ja analüüsimine. Tegevuste kavandamine järgmiseks aastaks.	Vastavalt 2023 a kokkulepetele planeeritud ürituse läbi viimine ja analüüsimine. Tegevuste elluviimine ja kavandamine.	Vastavalt 2024 a kokkulepetele planeeritud ürituse läbi viimine ja analüüsimine. Tegevuste elluviimine ja kavandamine.	Vastavalt 2025 a kokkulepetele planeeritud ürituse läbi viimine ja analüüsimine. Tegevuste elluviimine ja kavandamine.
Tegevus 1.3. Tervisedendavate programmidega liitumine		Programmidega: Liikuma Kutsuv Kool, Tervist edendav lasteaed/kool, Seikluste laegas on valla koolid ja lasteaiad liitunud		

Tegevus 1.4 Valla täiskasvanud elanike liikumisharjumuse küsitlus	Üritustel osalejate kaardistamine, osalejad on fikseeritud numbriliselt.	Küsitluse ettevalmistamine ja läbi viimine	Küsitluse analüüs ja ettepanekud edasiseks.	10% liikumisharrastajaid on rohkem kui 2023
Tegevus 1.5 Valla laste ja noorte liikumisringidest osavõtu kaardistus.		Uuringu läbi viimine, analüüs ja võrdlus aastaga 2022. Ettepanekud.		Uuringu läbi viimine, analüüs ja võrdlus aastaga 2022 ja 2024. Ettepanekud.
Tegevus 1.6 Koosolekutel tehakse virgutuspause	Läbimõeldud tegevused igal vähemalt 1h kestval koosolekul. Küsitlus aasta lõpus	läbimõeldud tegevused igal vähemalt 1h kestval koosolekul. Küsitlus aasta lõpus	läbimõeldud tegevused igal vähemalt 1h kestval koosolekul. Küsitlus aasta lõpus	läbimõeldud tegevused igal vähemalt 1h kestval koosolekul. Küsitlus aasta lõpus
Tegevus 1.7. Tervisenõukogu märkab ja tunnustab tervisedenduse valdkonna saavutusi.	Valla tasandil tervisedendusele kaasa aidanud inimeste tegevused on märgatud ja vähemalt kord aastas tunnustatud.	Valla tasandil tervisedendusele kaasa aidanud inimeste tegevused on märgatud ja vähemalt kord aastas tunnustatud.	Valla tasandil tervisedendusele kaasa aidanud inimeste tegevused on märgatud ja vähemalt kord aastas tunnustatud.	Valla tasandil tervisedendusele kaasa aidanud inimeste tegevused on märgatud ja vähemalt kord aastas tunnustatud.
Tegevus 2.1. Tervisliku toitumise juhendmaterjale kasutatakse ja tutvustatakse igale vanuseastmele.	Materjalide koondamine, materjalide ühtlustamine. Kokkulepped levitamise ja kanalite osas.	Materjalid on avalikus kohas kättesaadavad (KM, perearstikeskus, poed, raamatukogud, koolid, noortekeskused, vallamaja) kodulehed ja sotsiaalmeedia	Tulemlikkuse hindamine	
Tegevus 2.2. Koolitused lapsevanematele.	Koolitused täiskasvanutele: rahatarkus, taskuraha, toitumisenõustamine. Osalejaid vähemalt 20. Edasiste koolitusteemade välja selgitamine.	Koolitused täiskasvanutele:	Koolitused täiskasvanutele:	Tulemlikkuse hindamine. Koolitusel on osalenud 3 a jooksul 100 inimest.
Tegevus 2.3. Koolides toimub		ringide avamine igas kooliastmes	Ringitöö toimub	Ringitöö toimub

kokandusring igale kooliastmele ja toiduained on vanemale tasuta				
Tegevus 2.4. Koosolekutel pakutakse tervislikke snäkke	Läbimõeldud pakkumised vähemalt 1,5 h kestvatel koosolekutel	läbimõeldud pakkumised	läbimõeldud pakkumised	läbimõeldud pakkumised
Tegevus 2.5. Noortega on sõlmitud kokkulepped kaasa võetava toidu osas	Kokkulepped kaasa võetava toidu osas on sõlmitud ning rämpstoitu ei kasutata	Vastavalt kokkulepetele	Vastavalt kokkulepetele	Vastavalt kokkulepetele
Tegevus 3.1 Liikumisringe pakutakse igale vanuseastmele	Ringide kavad on koostatud igale vanusele mõeldes	Liikumisringides osalevate laste arv on vähemalt sama suur kui 2022. Läbimõeldud ringide kavad.	Läbimõeldud ringide kavad. liikumisringides osalevate laste arv on vähemalt sama suur	Läbimõeldud ringide kavad. liikumisringides osalevate laste arv on vähemalt sama suur
Tegevus 3.2 Noortekeskused pakuvad regulaarselt organiseeritud liikumistegevusi. On välja töötatud ja kokku lepitud kava. Toimuvad eeskju näitavad liikumisüritused ja osavõtt	Sõlmitud on kokkulepped ja need on noortekeskustes avalikud	tegevused toimuvad	tegevused toimuvad	tegevused toimuvad
Tegevus 3.3 Kaasamine	Motivatsioonikaardi välja töötamine. Osaleja kogub kaardile punkte. Auhinna leidmine	Motivatsioonikaardi kasutamine. Aasta lõpus loositakse välja auhind, kellel on 3 tervisedenduse teemalist koolitust ja kolm liikumisüritusel osalemist märgitud	Motivatsioonikaardi kasutamine. Aasta lõpus loositakse välja auhind, kellel on 3 tervisedenduse teemalist koolitust ja kolm liikumisüritusel osalemist märgitud	Motivatsioonikaardi kasutamine. Aasta lõpus loositakse välja auhind, kellel on 3 tervisedenduse teemalist koolitust ja kolm liikumisüritusel osalemist märgitud
Tegevus 3.4. Kaasamine	Sündmustel (tervisedenduse teemal) osalemine on valla	Sündmustel (tervisedenduse teemal) osalemine	Sündmustel (tervisedenduse teemal) osalemine on	Sündmustel (tervisedenduse teemal)

	<p>võtmeisikutel südameasi ja osalemisele kutsub kaasa osalejaid. Toimib isiklik eeskuju ja individuaalne lähenemine.</p>	<p>on valla võtmeisikutel südameasi ja osalemisele kutsub kaasa osalejaid. Toimib isiklik eeskuju ja individuaalne lähenemine.</p>	<p>valla võtmeisikutel südameasi ja osalemisele kutsub kaasa osalejaid. Toimib isiklik eeskuju ja individuaalne lähenemine.</p>	<p>osalemine on valla võtmeisikutel südameasi ja osalemisele kutsub kaasa osalejaid. Toimib isiklik eeskuju ja individuaalne lähenemine.</p>
--	---	--	---	--

Põhikooli õpilaste terviseprofiil 2022

1. Ülekaalulisus ja rasvumine

Mis on ülekaal ja mis on rasvumine? Ülekaalu hinnatakse kehamassiindeksi järgi. Kui kehamassiindeks on 25-29,9 vahel, siis nimetatakse seda ülekaalulisuseks ehk eelrasvumiseks. Kui aga 30 või üle selle, siis rasvumiseks.

Ülekaalu mõjutavad tegurid:

- individuaalne käitumine (söömisharjumused, uni jm)
- sotsiaalsed tegurid (lähedaste mõju, suhted)
- psühholoogilised tegurid (stress, söömishäired, pinge)
- sotsiaalmajanduslik staatus (haridustase, vaesus)
- bioloogilised tegurid (hormoonide talitus, ravimid, tervisekäitumine)
- keskkondlikud tegurid (toidu kättesaadavus, liikumisvõimalused avalikus ruumis, toidukultuur)
- sotsiaal demograafilised tegurid (vanus, sugu)

Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringu andmetel (2018) on eestis ülekaalulisi mehi 40% ja naisi 26%, rasvunud mehi 21% ja naisi 18%. Tõsisem on mure just meestega. Kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu põhjal (20017-2018) söövad 7 päeval nädalas hommikusööki 11 aastaste poiste seas 55,4% ja tüdrukute seas 59,7%. Vanuse kasvades on need protsendid 15 aastaste poiste osas 50,1% ja tüdrukutel 50,4%. Sama uuringu järgi sõltub hommikusöögi söömine pere majanduslikust olukorrast. Hea sissetulekuga perede lastest söövad hommikusööki 59,3%, keskmise sissetulekuga 53% ja halva sissetulekuga perede laste hulgas 46,3%.

Üheks ülekaalulisuse riskiteguriks on vähene puu-ja köögiviljade tarbimine. 11 aastastest poistest söövad igapäevaselt puuvilju 40,6% ja köögivilju 31,5%. Sama vanadest tüdrukutest sööb igapäevaselt puuvilju 52,1% ja köögivilju 39,0%. Ka puu-ja köögiviljade tarbimine on mõjutatud perede sotsiaalmajanduslikust olukorrast. Hea sissetulekuga perede lastest söövad igapäevaselt puuvilju 52%, keskmise sissetulekuga 39% ja halva sissetulekuga 32%. Köögiviljade osas on need numbrid vastavalt 41,8%, 30,0% ja 25,5%.

Kooliõpilaste Tervisekäitumise uuringu (2017-2018) järgi on Eestis normaalkaalulisi lapsi 79,5%

ning Tartu, Jõgeva, Põlva, Valga ja Võru maakonnas 79,2%, alakaalulisi Eestis 3,5% ja meie piirkonnas 3,6%. Samas ülekaalulisusi vastavalt 17,31% ja 17,2%.

Kehamassiindeksi ja pere majandusliku tausta vahel on oluline seos. Halva sissetulekuga perede laste hulgas on ülekaalulisi või rasvunud lapsi 20,7%, samas kui keskmise sissetulekuga perede laste hulgas on neid 17,5% ja hea majandusliku olukorraga laste hulgas 13,9%. Seega on olulised tervisekäitumise mõjutajad sugu ja sotsiaalmajanduslik olukord peres. Meessugu ja halb sotsiaalmajanduslik toimetulek on olulisteks riskiteguriteks kehvas tervisekäitumises ja ülekaalulise tekkeks.

Lisaks toitumisele mõjutab laste tervise seisundit ja kehakaalu liikumine. Tervisekäitumise uuringu järgi (2017-2018) liiguvad 11-15 aastastest poistest aktiivselt 5-7 päeval nädalas 42,9% ning tüdrukutest 39,2 %, 1-4 päeval nädalas liiguvad poistest 53,2% ja tüdrukutest 56%. Kehaliselt mitteaktiivseks on ennast hinnanud 4% poistest ja 4,8% tüdrukutest. Samas vanusegrupis on Eestis 11-15 aastastest lastest kehaliselt aktiivsed 5-7 päeval nädalas 41,1% ning Tartu, Jõgeva, Põlva, Valga ja Võru maakonnas 40,4%, 1-4 päeval on Eestis aktiivseid lapsi 54,6% ja meie piirkonnas 56,1%. Kehaliselt mitte aktiivseid lapsi on Eestis 4,4% ja Tartu, Jõgeva, Põlva, Valga ja Võru maakonnas 3,5%. Seega on meie piirkonna kehalise aktiivsuse näitajad suhteliselt sarnased Eesti keskmiste tulemustega. Samas on ülekaalulisus probleemiks.

Miks on ülekaalulisus probleem? Ülekaalulisel, eriti rasvunud lapsel on pea võimatu teismee kasvuspurdiga iseenesest ülekaalust välja kasvada, suure tõenäosusega on ta ülekaaluline ka täiskasvanueas. Ülekaalulisus võib viia terviseprobleemideni, näiteks südame veresoonekonna haigused, 2. tüüpi diabeet, kasvajakasvud, liigesehaigused vm. Kõik see halvendab inimese elukvaliteeti, töövõimet ning asetab suure koormuse meditsiini- ja sotsiaalsüsteemile.

Ülekaalulisusel ühte põhjust ei ole. Mõjutegurid on toitumine, liikumine, uni, stress, keskkond ja vähesel määral pärilikkus. (Toitumine.ee).

https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-09/COSI_2021_EST_lingitud_WEB.pdf

<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine>

<https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/Eesti%20Arst%20HBSC%20erinumber.pdf>

1.2. Miks on huviring oluline?

Huviring toob kaasa häid tegureid paljudes valdkondades ning õpetab järjepidevust. Huviring võib suunata last isegi karjäärini. Lisaks pakub huviring kohta, kus kulutada energiat. Lapsel tekib harjumus teha regulaarselt midagi aktiivset ning ta õpib, et tulemusteni jõuda, ehk jõuab see, kes järjepidevalt pingutab. Sotsiaalse külje pealt võib huviring õpetada last suhtlema, olema julgem ning võib olla ka abiks uute sõprade leidmisel. Laps õpib tegema koostööd ja looma suhteid nii teiste laste kui ka täiskasvanutega. Samuti muutub kergemaks oma aja planeerimine.

Huviringi koormust valides peaks silmas pidama, et lapsele jääks piisavalt vaba aega. Iga koolipäevale huvitegevust planeerides võiks küsida endalt kas olete valmis kõik oma tööpäeva õhtud kuni kevadeni loovutama? Samuti tuleks huviringi koormust valides arvestada, et peale pikka suvepuhkust jaksavad lapsed rohkem ja neil on enam energiat, aga mida rohkem talve poole, seda rohkem lapsed (ja lapsevanemad!) väsivad. Et vältida hilisemat üleväsimust ja lapse pidevat huviringi sundimist, tasuks alustada pigem väiksema koormusega ja soovi korral aasta jooksul koormust suurendada.

Huvitegevus aitab stressiga paremini toime tulla. Sarnaste huvidega inimestega päriselt suhtlemine ja millegi koos tegemine on see, mis pakub parimat võimalikku alternatiivi ekraanide taha kadumise vastu. Meeldivate tegevustega tegelemine leevendab stressi ja ärevust ning juba üks kord nädalas huvitegevuse jaoks tähendab stressi vähenemist kolmandiku võrra. Pole ka ime: see paneb end paremini tundma, suurendab enesekindlust ja tõstab enesehinnangut.

2. Tervisedendust toetavad programmid hariduses

Eestis rakendatavad liikumist toetavad programmid.

Sport Koolis. Eesti Olümpiakomitee üheks strateegiliseks eesmärgiks on süvendada inimestes elukestvaid liikumisharjumusi juba varasest koolieast. EOK on leidnud võimalusi, kuidas kujundada liikumisharjumusi, tutvustades noorematele õpilastele erinevaid spordialasid, samuti soovitakse projekti piloteerimise abil üles leida kitsaskohad, millele pöörata projekti laienemise käigus tähelepanu selleks, et ka pikemas perspektiivis oleks liikumine ja sport koolikultuuri lahutamatu osa.

Liikuma Kutsuv Kool on haridusuuendusprogramm, mis on sündinud Tartu Ülikooli liikumislabori ja Eesti koolide koostöös ja mille sihiks on kujundada Eestis liikumissõbralik koolikultuur.

Liikuma kutsuva kooli koolitöötajate liikumisuuring toob välja, et kui tavalistest eestimaa inimestest 40% liigub vähemalt 2x nädalas vähemalt 30 min. Siis liikuma kutsuva kooli programmiga liitunutest liigub 55%.

KOV roll on kaasa rääkida koolitee osas! Koolitee ei pea olema ainult turvaline vaid ka läbi mõeldud nii, et jääks ka jalgsi või rattaga liikumise võimalus. Antsla valla kooliteed on võimalik liikujasõbralikumaks muuta kui aruteludesse kaasata kõik osapooled.

<https://www.liikumakutsuvkool.ee/aktiivne-koolitee/>

Tervist edendav kool. Liikumise eesmärgiks on edendada koolides ja ka paikkonnas tervislikku elulaadi ning kujundada turvalist sotsiaalset ja füüsilist keskkonda. Liikumise eesmärgiks on kool, kus õpilastel, õpetajatel, direktoril ja teistel koolipere liikmetel oleks olemas meeldiv ja hea koolikeskkond, kus õppida ning töötada. Selle kujundamisele aitavad kaasa kõik koolipere liikmed.

3. Tervislik toitumine

Tuleks siiski alustada sellest, et on toiduained ja toitained.

Toiduained on taimse või loomse, mõnel üksikjuhul ka mineraalse päritoluga saadused või tooted, mida inimene tarvitab toiduks ja suudab seedida. Toitained on toiduainete koostisosad, mis seeduvad seedekulglas ja imenduvad ning mida organism kasutab nii kehaomaste ainete sünteesiks kui ka energeetilistel eesmärkidel. Seega: mõiste toitained ei samastu mõistega toiduained. Inimkonna ajaloo vältel on söödava toidu valik ja koostis oluliselt muutunud. Enamik toiduaineid, mida sööme, on looduslikud - kas taimsed või loomsed. Süüa võime neid töötlemata või töödeldult. Esmavajalikke toiduaineid peame sööma igapäevaselt. Esmavajalike toiduainete kogus ja vahekord menüüs oleneb vanusest, soost ja üldisest energiakulust. Alati on tervise seisukohalt kasulik teada, millest põhilised toiduained koosnevad ja kuidas nad meie tervist võivad mõjutada. Tervisenõukogu on koondanud esmased põhitõed tervislikust toitumisest erinevas eas lapsele.

Laste toitumine:

Lapse esimesel eluaastal on vanemad väga hoolikad imikule sobiva toidu valikul. Mida suuremaks laps kasvab, seda rohkem unustatakse ära lihtsad tõed. Enamik lastest käivad lasteaias või koolis ning kodus ollakse vaid õhtuti ja nädala lõpus. Need toidukorrad peavad olema teadlike valikute kujundajateks. Vanemad saavad lastega koos olles arutada laste toidusoove ja neid suunata.

Olulisemad märksõnad lapse toitumise puhul:

- Eeskuju
- Üheskoos söömine
- Sobiliku toidu kättesaadavus
- Selgitustöö
- Aeg
- Valiku- ja otsustamisvõimalus

Meeles tuleks pidada toitumist puudutavaid lihtsaid tõdesid:

- Lapsed lähtuvad oma toidueelistustes peamiselt kahest faktorist – kas toit on neile tuntud ja toidu maitsest. Alla nelja-aastaste laste puhul on olulisim see, et laps teab, millise toiduga on tegemist. Seetõttu peaks uusi toite tutvustama ettevaatlikult ja väikestes kogustes, näidates ise eeskuju. Uue toiduga harjutamine võtab aega. Tehes seda mänguliselt, on see lastele väga põnev. Mida looduslikult värvilisem on taldrikule pandu, seda ilusam ja isuäratavam see on ning seda enam sisaldab ta erinevaid vajalikke toitaineid.
- Tööpäevadel jääb lasteaias käivatel lastel koduseks toidukorraks üksnes õhtusöök, koolilastel aga 3–4 toidukorda. Lastel peaks päevas olema kolm põhitoidukorda ning 1–2 vahepala. Millist toitu ja mitu korda seda kodus anda, sõltub lasteasutuses viibimise ajast.

Organismi on vaja kindlustada vajaliku energiaga regulaarselt, mistõttu on oluline pidada kinni päevastest toidukordadest. Lastele tuleb pakkuda toitu päevakavaga kindlaksmääratud ajal, kusjuures söögikordade vaheaeg ei tohiks olla pikem kui 3,5–4 tundi. Söömiseks tuleb lapsele planeerida aega vähemalt pool tundi.

- Hommikusöök on päeva olulisim toidukord – see varustab organismi energiaga, et laps saaks hakata mängima või õppima. Vahepalad olgu võimalikult vähe töödeldud (nt värsked või kuivatatud puuviljad ja marjad, köögiviljad, vähemagusad jogurt ja kohupiim, leib, mahl, kama, võileivad). Kui tundub, et laps sööb liiga vähe või liiga palju, tuleks pidada toidupäevikut – kirjutada paari päeva jooksul üles kõik, mida ja kui palju laps sõi ja jõi. Tihti selgub, et muret ei valmista mitte söödud kogused, vaid hoopis toiduvalik. Ei ole hea haarata kohe vitamiini- ja mineraalainetepsi järele – piisav, tasakaalustatud ja mitmekesine toit tagab vajalikud ained niigi.
- Õhtusöök peaks perel olema kindel üheskoos söömise aeg, kus saab vestelda päeva-sündmustest ja olla koos. On ka tavasid, kus söömise ajal ei jutustata. Esmane on siiski koos valmistatud ja/või koos söömise aeg. Siiski on ühine aeg võimalus, kus võib arutada järgmise päeva menüüd ja samuti teha ettevalmistusi nädalavahetuseks. Kõik lapsed on nagu täiskasvanudki, erinevad. Igal lapsel on toitute seas oma lemmikud ja ka need, mis üldse ei maitse. Teades lapse eelistusi, saab vanem teda vahel meelitada vähehaaval sööma ka neid toite, mida laps tavaliselt ei söö. Selleks võib panna külmkapi peale nimekirja toiduainetest, mida laps päeva jooksul kindlasti sööma peaks. Lasteaia- või algklassilaps võib neid toiduaineid ka ise joonistada. Siis on hea toiduvalikut jälgida ning lapsele tervislikku toitumist õpetada. Vanemad võiksid korraldada lastele lõunasöögi kas kodus või leppida kokku kõige sobivam koht väljas einestamiseks.
- Lapsele on tähtis ka toidu välimus ja õige temperatuur. Laps sööb parema meelega siis, kui ta on näinud, millistest komponentidest toit valmistati.
- Söömise ajal on olulised lapse meeleolu ja ümbritsev keskkond (nt kas televiisor mängib või kas on külalised) ning see, kas lapse kõht on tühi.
- Lapsed kasvavad periooditi, mis tähendab, et võib olla aegu, kui laps sööb väga vähe, ning perioode, kui laps sööb rohkem. Hea oleks jälgida, et söömine ja energia kulutamine oleks tasakaalus. Kui laps on väga aktiivne, peaks ta sööma rohkem. Karastusjookidest, kartulikrõpsudest, kommidest, saiakestest ja kookidest saab laps rohkesti nn tühja energiat, mida on energiavajaduse rahuldamiseks piisavalt või ülearugi, kuid samal ajal jäävad söömata teised toiduained (puu- ja köögiviljad, leib, piim, kala jne), mida on tarvis eluks vajalike valkude, rasvhapete, vitamiinide ja mineraalainete saamiseks.
- Parim janukustutaja on vesi. Siirupist valmistatud morss ja mahlajoogid ei sobi pidevaks tarbimiseks ja janu kustutamiseks nii toitumise kui ka hammaste tervise seisukohalt.

Teismeliste toitumine:

Teismeliseiga on suure toitumisriski periood. Ühelt poolt suureneb toitainetevajadus, kuid teiselt poolt võivad tekkida halvad toiduvalikud, ebatervislikud toitumisharjumused, energia ja valkude ning paljude vitamiinide ja mineraalainete defitsiit.

Teismeliste toitumisele on iseloomulik ohtrate suupistete kasutamine. Suurenenud suupistete ja kiirtoitude tarbimine mõjutab toitumisharjumusi ka vanemas eas, sest nooruses väljakujunenud toitumisharjumused jäävad üldjuhul kestma. Kiirtoitude ja suupistetega tuleks piiri pidada, sest need sisaldavad reeglina palju soola/suhkrut, rasva ja lisaaineid ning vähe kiudaineid ja teisi vajalikke toitaineid. Teismelised on raskesti mõjutatavad. Nad ei kuula õpetusi – söövad, mida tahavad ja millal tahavad. Pigem eelistatakse kindlaid toite, reeglina magusaid ja rafineeritud, praetud ja kiirtoite. Teismelisi tuleks suunata kaudselt: valmistada toite täisteraviljast ja köögiviljadest, hoida nende käeulatuses puu- ja köögivilju, pähkleid ning vähemagusaid jogurteid. See aitab neil tekitada tervislikke toitumisharjumusi nende eneste märkamata.

Ülekaal noorukieas on tavaliselt tingitud halvast toiduvalikust ja/või vähesest kehalisest aktiivsusest. Suurenenud energia tarbimine noorukieas suurendab nii rasvarakkude arvu kui ka suurust, mis omakorda võib viia läbi elu kestvate kaaluprobleemideni. Rasvunud lapsest või teismelisest saab suure tõenäosusega rasvunud täiskasvanu.

4. Terviseprofiili indikaatorid ja riskitegurid

Terviseprofiili koostamise aluseks on nii kvantitatiivsed, kvalitatiivsed kui konteksti indikaatorid.

Kvantitatiivsed indikaatorid on statistilised ehk arvulised näitajad, mis on seotud tegevuste otsese väljundite ja tulemustega. Statistilised andmed on vajalikud selleks, et luua tõenduspõhine taustteave, mis aitab juhtida tähelepanu probleemsetele asjaoludele ning luua taustsüsteemi erinevate olukordade ja tegevuste mõistmiseks.

Kvantitatiivsed indikaatorid on hinnangulised näitajad, mis ei ole väljendatavad konkreetse statistikaga. Noorte profiilis on oluline roll just kvalitatiivsetel indikaatoritel, sest nende kaudu on võimalik olukordi, tegevusi ja teenuseid paremini iseloomustada. Kui statistilised indikaatorid on valdavalt väljund- ja tulemus indikaatorid, mis näitavad olukorra muutust ajas, kuid ei anna edasi olukorra kirjeldust, siis kvalitatiivsed indikaatorid tegelevad just põhjuste otsimisega.

Konteksti indikaatorid kirjeldavad üldist KOV-i olukorda ning need ei ole vahetult seotud ühegi lapse heaolu valdkonna eesmärgi täitmisega. Konteksti indikaatorid on profiilis vajalikud selleks, et statistilisi näitajad ja tulemusi konteksti asetada ning profiilist asjakohaseid järeldusi teha.

Muudatused võivad olla kas oodatud või mitte oodatud, tänapäeval on see paratamatu. Muudatuste juhtimine peab sisaldama oma olemuselt mõttelist arengut, planeerimist, hoolikat rakendamist, monitoorimist ja konsultatsiooni ning selle kõige juures inimeste kaasamist protsesside mõjutamisse. Muudatus peab olema realistlik, saavutatav ja mingil viisil mõõdetav. Muudatuse protsessis peavad olema mõningad indikaatorid iga etapi edu mõõtmiseks juba enne alustamist. Inimesi ei saa tagant sundida ja kiirustada muutuma. Inimeste vastupanu muutustele on üks peamisi väljakutseid. Tavaliselt on kaks peamist põhjust, miks inimesed on uuel viisil käitumise vastu: neil ei ole piisavalt arusaadav, milles seisneb otsene kasu, või ei ole neil valmisolekut muutusteks. Vastuseisul on omad head küljed. See aitab jõuda probleemi tuumani ning kõik, mis pinna all peidus, tuleb esile. Tarvis on veenduda, et inimesed mõistaksid enda ja oma pere tervise tähtsust igapäeva elus ja ühiskondlikus pildis.

5. Kaardistus, vaatlus, küsitlus: Antsla vald

Antsla vallas on 2022 a maikuu seisuga toimetulekupiiril elavaid peresid 11, kellest 5 on üksikvanemad. Nendes peredes kasvab kokku 10 last. 2021 mai seisuga oli neid peresid 13, kellest 3 olid üksikvanemad, kokku 7 last.

Antsla vallas on 0-3 aastaseid poisse 60 ja tüdrukuid 76, 4-6 aastaseid poisse 46 ja tüdrukuid 55. I kooliastmes (7-9a) käib 53 poissi ja 63 tüdrukut, II kooliastmes (10-12a) on 75 poissi ja 61 tüdrukut ning III kooliastmes (13-15a) 65 poissi ja 70 tüdrukut. Gümnaasiumis või kutseõppeasutuses (16-18a) õpib 68 poissi ja 56 tüdrukut.

5.1. Õpilaste arv põhikoolis

Antsla vallas on kaks üldhariduskooli. Üks põhikool, üks gümnaasium.

Kuldre Kooli 1-9. kl õpib 2022/2023 õppeaastal kokku 88 õpilast.

1. kooliastmes õpib 26 õpilast

2. kooliastmes õpib 29 õpilast

3. kooliastmes õpib 34 õpilast

Antsla Gümnaasiumi 1-9 kl õpib 2022/2023 õppeaastal kokku 261 õpilast, koos gümnaasiumiastmega kokku 331 õpilast.

1. kooliastmes õpib 83 õpilast

2. kooliastmes õpib 100 õpilast

3. kooliastmes õpib 78 õpilast

5.2. Huviharidus ja huvitegevus

Käesoleval õppeaastal on huvihariduse ja huvitegevuse ringe vallas kokku 99, alates beebieast kuni eakateni. Käesolevas dokumendis käsitleme huviringe, mis on õpilastele vanuses 1-9.klass.

Kuldre Koolis on huviringe 19. Neist liikumisalaseid 9.

Antsla Gümnaasiumis töötab 23 huviringi. Neist liikumisalaseid 3.

Lisaks on vallas erinevad huviringid, mis töötavad iseseisvatena või kultuurimajade juures, neid on kokku 13. Liikumisalaseid ringe on 6.

5.3. Huviringidest osavõtu kaardistus

Antsla Gümnaasiumi ja Kuldre Kooli 1-9. kl õpilaste huviringides osavõtt on kaardistatud. Kaardistatud on ringidest osavõtt nii koolisisesed kui vallaülesed. On selgunud õpilased, kes ei osale üheski huviringis, õpilastega on vesteldud ning välja on toodud põhjused, miks nad huviringis ei osale. Kokku on õpilasi, kes huviringides ei osale, kümnekond. Seda ei ole laste üldarvu arvestavalt palju. Saame tõdeda, et ligi 90% õpilastest huviringides osalevad. Uuringus ei osalenud õpilased, kes rahvastikuregistri järgi Antsla vallas elavad, kuid kes õpivad mujal väljaspool valda.

5.4. Liikumistunnid põhikoolis

Üldhariduskoolide 1-9. kl õpilaste kehalise kasvatuse tundide arv nädalas kooli õppekavas

Klass	Kuldre Kool	Antsla Gümnaasium
1	3	4
2	3	5
3	3	3
4	3	3
5	3	3
6	2	2
7	2	2
8	2	2
9	2	2

Kokkuvõte

1-9. kl. õpilasi on kokku 349, ligi kümme protsenti õpilastest ei osale üheski huviringis. Põhjused on kaardistatud: käib jalgsi kooli 3+3 kilomeetrit, kodus on palju tööd; läheb trenni kui tervis korda saab; palju on õppida; tegeleb kodus iseseisvalt; käib tööl. Oli ka vastajaid, kes ütlesid, et ei soovi tegeleda millegagi. Millised huviringid pakuksid huvi: ajalugu; poks. Oli vastajaid, kes ütlesid, et ei tea.

Enamus valla lastest on huviringides osalemisega hõivatud, vähem pakutakse ja osaletakse liikumisringides. Esimeses kooliastmes on õpilaste huviringides osamine aktiivsem. Mõlema kooli puhul juhtub nii, et alates viiendast klassist väheneb oluliselt huviringides osamine. Gümnaasium pakub esimeses kooliastmes enam liikumisõpetuse tunde õppekavas, seetõttu võib see asjaolu liikumisvajaduse katta. Põhikooli viimases astmes ei ole huviringide vastu enam elavat huvi.

Peamiselt käiakse noortekeskuses puhkamas.

Tuntakse puudust, sest ei pakuta kokandusringi kus õpilased saaksid õppida tervislike toitumise valmistamist. Põhjuseks on toodud, et kokandusring vajab lisarahastust.

Oluline on märgata ka seda, et 349. õpilastest 101. õpilasel on nädalas 3 või enam huviringi.

5.5. Noortekeskused

Antsla noortekeskust külastab päevas keskmiselt 30 noort ja Kuldre noortekeskust 7 noort. Toitumisharjumused ei ole noortel head. Noortekeskuses söövad noored või võtavad kaasa üldjuhul ebatervislikke snäkke/toite. Kaasas on neil krõpsud, magusad joogid, energiajoogid, erinevad kommid, šokolaadid, jäätis, popcorn, saiakesed, hamburger, suhkruvatt. Vahest harva on kaasas tervislikud snäkid. Noortekeskuses on palju erinevaid tegevusi. Noored mängivad lauamänge, telekamänge, piljardit, joonistavad, kuulavad muusikat, vestlevad omavahel. Kuldre noortekeskuses on olemas jooksulint ja Antslas kaks erinevat trenaažööri, mis on tihti kasutusel. Nooremad liiguvad rohkem, nad hüppavad batuudil, mängivad peitust, ajavad taga üksteist. Soojemal ajal saab rohkem õues liikuda ja mängida õuemänge. Antslas saab tõukeratastega sõita.

Antsla Gümnaasium on liitunud programmidega Liikuma Kutsuv Kool, Tervist Edendav Kool (TEK) ja Sport Koolis. Kuldre Kool programmidega liitunud ei ole.

5.6. Programmidega liitumise kogemus

Antsla Gümnaasium liitus programmiga **Liikuma Kutsuv Kool** aastal 2015, olles esimese kümne kooli hulgas. Pilootkoolist kasvati kiiresti mentorkooliks. Aastal 2019 tunnustati Antsla Gümnaasiumi aasta haridustegu nominatsiooniga “Liikuma kutsuv kool: pilootkoolist mentoriks auhind”. Samal aastal esitasime liikuma kutsuvad vahetunnid Euroopa Liidu “Health Award 2019” konkursile, kus jõuti kolme esimese hulka.

Olulised positiivsed muutused on paaristund, liikumisvahetunnid, sh õue-, mängu-, võimla-, tantsuvahetunnid; õpilaste ja õpetajate kaasamine ja nende tegevuskavad; siseterviserada ja selle arendamine; aktiivne ainetund ja lastevanemate koosolek.

Liikuma Kutsuva Kooli edutegurid

Kaks kolmandikku õpetajatest läbis aktiivsete ainetundide ja/või õuesõppe koolitused. Koostatakse kooli tervisenõukogu ja Liikuma Kutsuva Kooli tööplaanid Aktiivse kooliteega seoses tegime koostööd hoolekoguga (reklaamlehed kodudesse), KOVi ja Maanteeametiga. LKK projekti käigus on meie kooli õppetegevuse osaks saanud liikumisalased õpitoad õpilaselt õpilasele, kus gümnaasiumi õpilased viivad läbi tegevusi spordipäeva raames. Tervislikest eluviisidest ja liikumise vajalikkusest räägitakse lastevanemate koosolekutel ja arenguveestlustel. Aastal 2021 ilmus erinevates väljaannetes 24 artiklit, millest liikumisele ja tervisedendusele oli pühendatud 7 artiklit ning aastal 2022 ilmus 5 artiklit, millest tervisedendusele ja liikumisele oli pühendatud 5 artiklit.

Sport Koolis. 2021a septembrist alustati esimeste klassidega nii, et igal koolipäeval oli üks liikumistund, 2 tundi õppekava järgset kehalist kasvatust ja lisaks 3 tundi erinevate treenerite juhendamisel (kergejõustik, võrkpall, maadlus, suusatamine, orienteerumine). Sel õppeaastal on igal 1.-2. klassi õpilasel igapäevane liikumistund. Erandiks on ujumisõpetusega seotud paaritunnid. Sport Koolis programm jätkub ka järgmisel õ-a. Koostööd treenerite leidmiseks tehakse Võru Spordikooliga.

Tervist Edendav Kool

Tervisedendus koolis on muutunud elustiiliks. Kogu õppeperioodi jooksul jälgitakse koolis igas töövaldkonnas, ettevõtmises, programmis, ainetunnis ja klassijuhataja tunnis tervist hoidvaid ja soodustavaid aspekte vaimse, füüsilise ja sotsiaalse tervise osas.

5.7. Nõustamine, teavitustöö ja traditsioonilised üritused

Antsla Gümnaasiumis toimub nõustamine inimeseõpetuse ja klassijuhataja tundides. Tervise teemad on lõimitud kõikisse ainetundidesse, igapäevastesse tegevustesse ja üritustesse. Tervist ja liikumist toetavate (traditsiooniliste) ürituste korraldamine koolis 2022-2023:

E-R õuevahetunnid 1.-5. klassid 30 min, 6.-12. klassid 30 min

T võimla hommik (rahvastepall) 30 min

T võimla vahetund 1.-5. klassid 30 min, 6.-12. klassid 30 min

K mänguvahetund õues 1.-5. klassid 30 min (+ KiVa)

N tantsuvahetund aulas 1.-5. klassid 30 min (+ KiVa)

Kuldre Koolis toimuvad õppeaasta jooksul teemakohased loengud/töötoad, e-tunnid erinevatele kooliastmetele. Tervise ja liikumisega seotud teemasid käsitletakse lõimituna erinevates ainetundides ja õppeaastal toimunud projektides.

Tervise teemadel teavitustöö noortekeskustes on juhuslik. Koordineeritult või projektipõhiselt toimub loeng, kohtumine või koolitus keskmiselt kord aastas. Noored jagavad postitusi siselistis. 2022-2023 projekti raames toimusid koolituse sarjas loengud spetsialistidele ja vanematele: LIPUSÜSTEEM, VAIMSE TERVISE LOENG, LAPSE SEKSUAALNE ARENG, INTERNETI TURVALISUS JA SEADUSED, LOOVUSE TÖÖTOAD, ELAV RAAMATUKOGU, FOORUMTEATER, TOITUMINE JA LIIKUMINE.

Antsla Gümnaasiumi liikumisalased sündmused õpilastele 2022/2023 õppeaastal

Jaauar. Maakonna koolinoorte MV saaljalgpallis Võrus. Lumepäev Kütioru suusakeskuses. KiVa-reeglite otsimise mäng (I ja II kooliaste). TV 10 os II etapp. Tervispäev töötajatele.

Veebruar. sisekergejõustik. Talispordinädal. 2 lumepäeva Kütioru suusakeskuses. 4. ja 5. klasside kelgutamine Otepää Winterpace'is.

Märts. Maakonna koolinoorte MV korvpallis 10-12. klassidele. Korvpall erinevatele vanustele. Tähelepanu start 2.-5. klasside kombineeritud teatevõistlused.

Aprill. Tähelepanu start- kombineeritud teatevõistlused II etapp Võrus. Maakonna koolinoorte MV korvpallis. võrkpall erinevatele vanustele.

Mai- 3. klasside jalgrattakoolitus. Prügijooks Antslakate talgud (kogu koolipere). Maakonna kergejõustiku võistlused ja TV 10 os. 8.b klass kanuumatk ööbimisega Roosu talus. 11. klassi kanuumatk ja ööbimine Roosu talus. murdmaajooks, kergejõustik.

Juuni- Antsla piirkonna XXIX laulu- ja tantsupidu. Projektinädal: loodusainete päev, sh algõpetuse veeohutuskoolitus; loovainete päev, sh mängude jm. liikumisega seotud töötoad. 6.a ja 6.b klassi kanuumatk Roosu talus. Spordipäev kogu kooliperele.

Juuli ja august- GLOBE ekspeditsioon. KiVa koolide suvekool Viljandis. Töötajate 2-päevane õppekäik Pärnumaale. KiVa koolide suvekool.

September- 11. klassi parvematk ööbimisega. Maakonna koolinoorte MV jalgpallis. Osalemine MAAILMAKORISTUSPÄEVAL (kogu koolipere). Orienteerumine linnas (7.-12. klassid). Ülekooliline matkapäev: 5. klass Teringi rabas. 4.a ja 4.b klassi õpilaste matkapäev Pokumaal. 9. klasside Raftimatk Võhandu jõel. 1. klasside ja 12. klassi matkapäev Ähijärvel. 3.a ja 3.b klassi matk Luhasoo rappa. 6.a ja 6.b matkapäev- Taevaskoja radadel. Maakonna murdmaajooksu võistlused Kubijal. Spordinädal (matkapäev, õuevahetundidel õpitoad, kombineeritud teatevõistlused). murdmaajooks.

Oktoober- 2.-5. klasside rahvastepalli võistlused. 2.a ja 2.b klassi õppematk Luhasoo rabas. 3.a ja 3.b ujumistunnid. Maakonna koolinoorte KV korvpallis. Maakonna koolinoorte MV 3x3 korvpallis. Maakonna koolinoorte MV 3x3 korvpallis. Segavõrkpall gümnaasiumile Võrus. 2. klasside ujumistunnid Pühajärvel. Töötajatele Tõrva Veemõnula külastus. korvpall erinevatele vanustele, segavõrkpall gümnaasiumile.

November- 3. ja 2. klasside ujumistunnid. Õuesõppenädal: igal klassil toimub vähemalt 1 ainetund õues 4.a ja 4.b õuesõpe: õppekäik "Rabast põlismetsa". 4.-5. klasside rahvastepall Võrus. 6.-8.

klasside tüdrukute saalihoki võistlused. 6.-8. klassi poiste saalihoki võistlus. Maakonna koolinoorte MV rahvastepallis. EKSL lõuna regiooni finaali rahvastepallis. TV 10 os I etapp Võrus. Tähelepanu start 2.-5. klasside kombineeritud teatevõistlused.

Detsember- 9.-12. klass võrkpalli võistlused. 2. klasside ujumistunnid Pühajärvel. Tähelepanu start 2.-5. klassidele. TV 10 olümpiastarti maakondlikud etapid (4 etappi).

Kuldre Kooli liikumisalased sündmused õpilastele 2022/2023 õppeaastal

- spordipäevad sügisel, talvel ja kevadel;
- väljakutse "Kuldre Kool liigub"
- õppeaasta jooksul toimuvad matkad; aktiivsed klassiüritused/väljasõidud nt suusatama, kelgutama jne.
- aktiivsete tegevuste laagrid (nt loovtööde raames, noorkotkad ja kodutütred)
- spordivõistlustel osalemine

Noortekeskuse liikumisalased sündmused õpilastele 2022/2023 õppeaastal

- mai - matkaüritus
- juuni - autoorienteerumine
- 13-14 juuni Võrumaa noorte suvepäevad

5.8. Perearstide märkamised

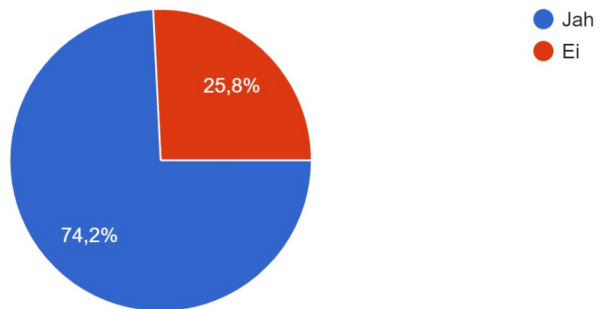
Paljud haigused lastel tulenevad liikumisest ja toitumisest. Diabeeti on vähem. Toitumisest ja liikumisest on põhjustatud paljude laste rasvumine. Kodudes ei valmistata sooja toitu, eelistatakse televiisori ees näksida. Liikumist vähendavad nutiseadmed. Nutiseadmetest on põhjustatud paljudel nii rühihäired kui silmanägemine. Kõrge vererõhk ei ole meie lastel levinud haigus. Astma on lastel üks haigus, mille suuremaks põhjuseks on kodus suitsetavad lapsevanemad. Astmat põhjustavad veel kassid, koerad, õietolm. Sageli põevad lapsed köha-nohu. Üks põhjus sagedaste ülemiste hingamisteede haiguste põhjuseks on põrandaküte. Psüühilised häired tulenevad aga paljuski vähesest liikumisest ja neid häireid on järjest enam. Lapse keha ei saa piisavalt koormust, energia tarbimine on suur aga kulu ei ole. Laste liigesed on rohkem haiged ja põhjuseks on moes olev napp riietus külmade ilmadega.

5.9. Õpilaste emotsionaalne seisund

Kaardistasime õpilaste emotsionaalse seisundi, küsides:

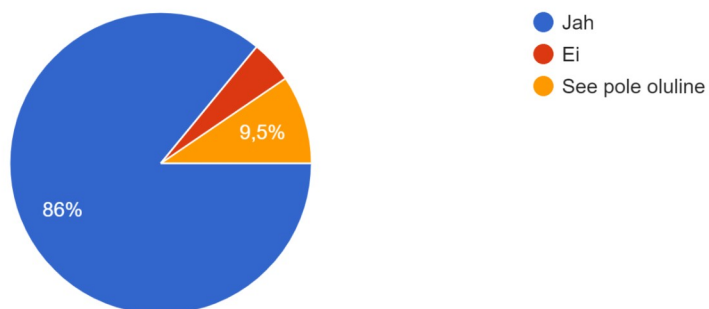
Kas oled oma kaaluga rahul?

221 vastust



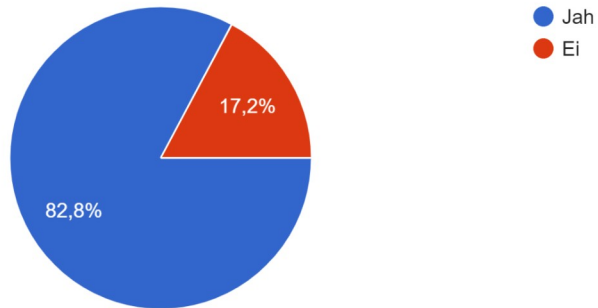
Kas Sulle meeldib liikuda ja sporti teha?

221 vastust



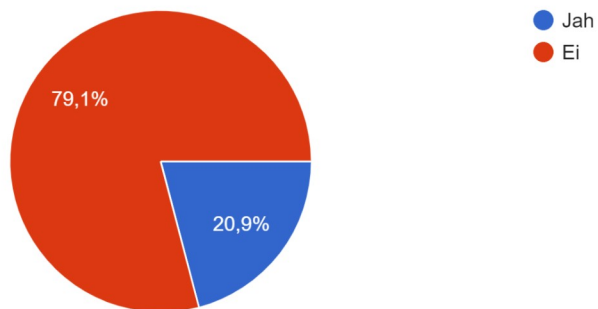
Kuidas Sulle tundub, kas liigud piisavalt?

221 vastust



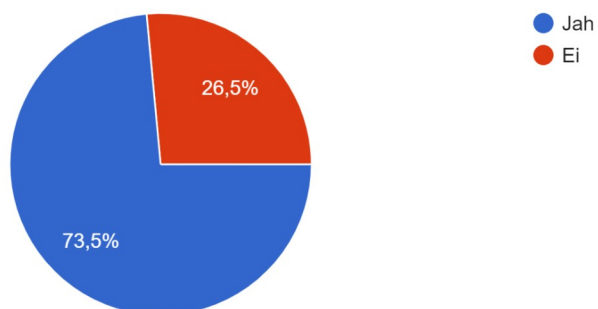
Kas tunned, et oled ülekaaluline?

220 vastust



Kas tunned, et Sinu kehakaal on normis?

219 vastust



5.10. Haridusasutuste riiklik rahulolu-uuring 2018-2022

Riiklikus rahulolu uuringus osalevad igal kevadel kõikide Eesti koolide 4,8 ja 11. kl õpilased, samuti õpetajad ja lapsevanemad. Uuringus on 16 faktorit ehk koolielu puudutavat teemat, millele vastates selgub Eesti keskmine tulemus ja konkreetse kooli ja klassi tulemus. Käesolevas dokumendis on kasutatud 16 faktorist vaid ühte - liikumisvõimalustega rahulolu, võrdlevalt Eesti keskmine - Antsla Gümnaasiumi ja Kuldre Kooli 4, 8 kl ja lapsevanemate tulemused. Käesolevas dokumendis me ei käsitle gümnaasiumiealisi õpilasi, seepärast ei ole välja toodud Antsla Gümnaasiumi 11 kl õpilaste arvamust.

Liikumisvõimalused koolis indikaatoriteks ehk küsimused, millele tuli vastata, olid:

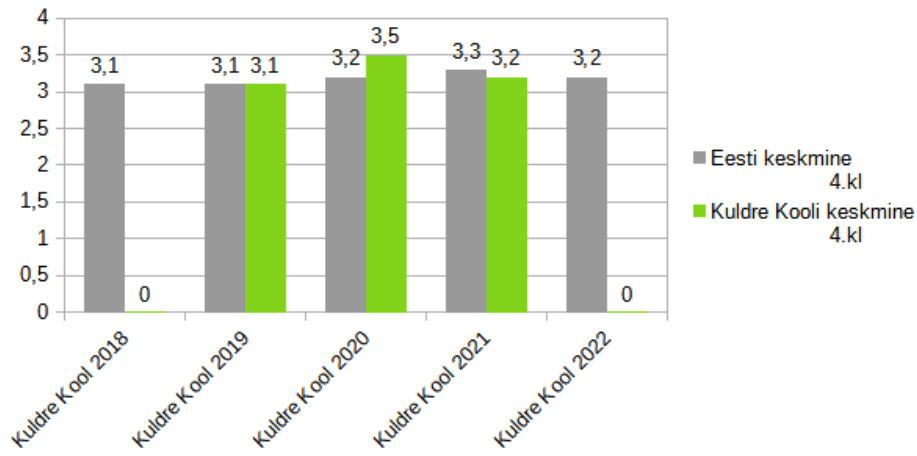
- **Saan iga päev vähemalt mõnes vahetunnis õue minna.**
- **Tundides ei pea ma kogu aeg istuma, vaid saan vahepeal liikuda, nt rühmatööd tehes või ülesandeid lahendades.**
- **Õpetajad julgustavad meid vahetunnis aktiivselt liikuma.**

Tabelis kajastuvad rahulolu-uuringu andmed liikuvuse kohta 2018-2022. Kuna kaks viimast aastat olid covid aastad, siis kajastuvad tabelis võrdluseks andmed ka enne piiranguid.

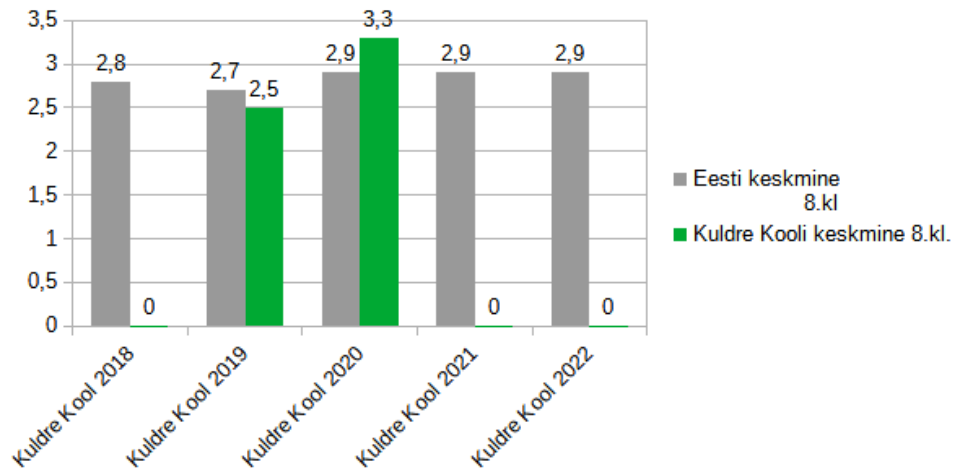
Antsla Gümnaasiumi 4 ja 8.kl õpilaste arvamused ületasid igal aastal Eesti keskmist arvamust. Kuldre Kooli õpilaste arvamused olid uuringu tabelis sarnased Eesti keskmisega ning kahel korral madalamad Eesti keskmisest.

Aastatel 2018 ja 2022 Kuldre Kooli 4 ja 8 kl õpilased uuringu küsimustele ei vastanud ning aastal 2021 ei vastanud Kuldre Kooli 8.kl õpilased.

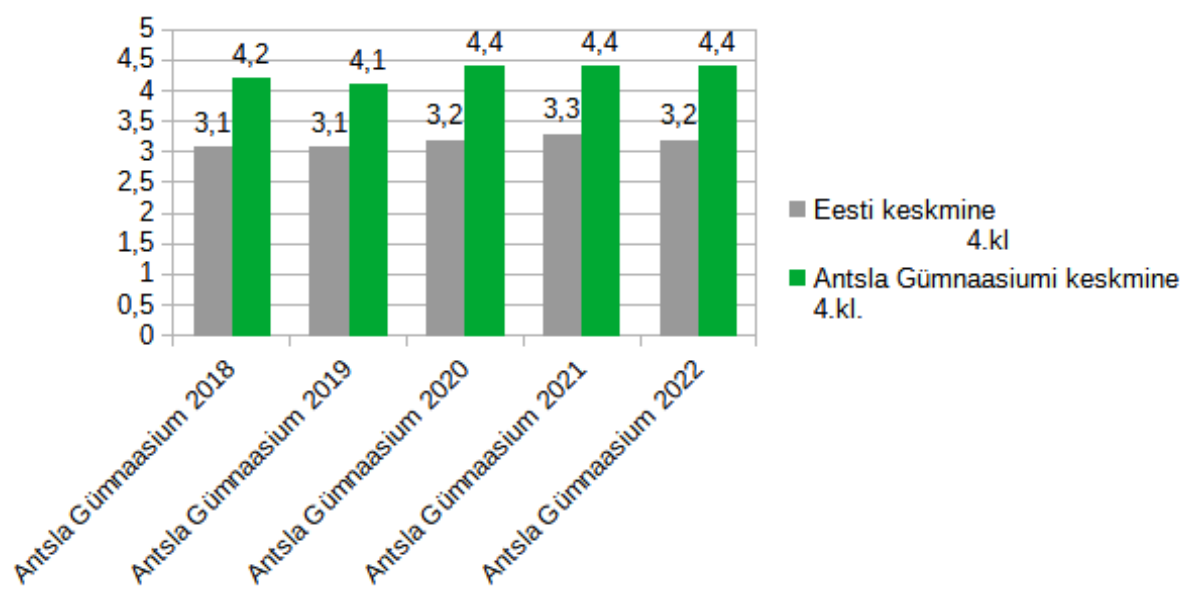
Liikumisvõimalused Kuldre Kooli 4.klassides



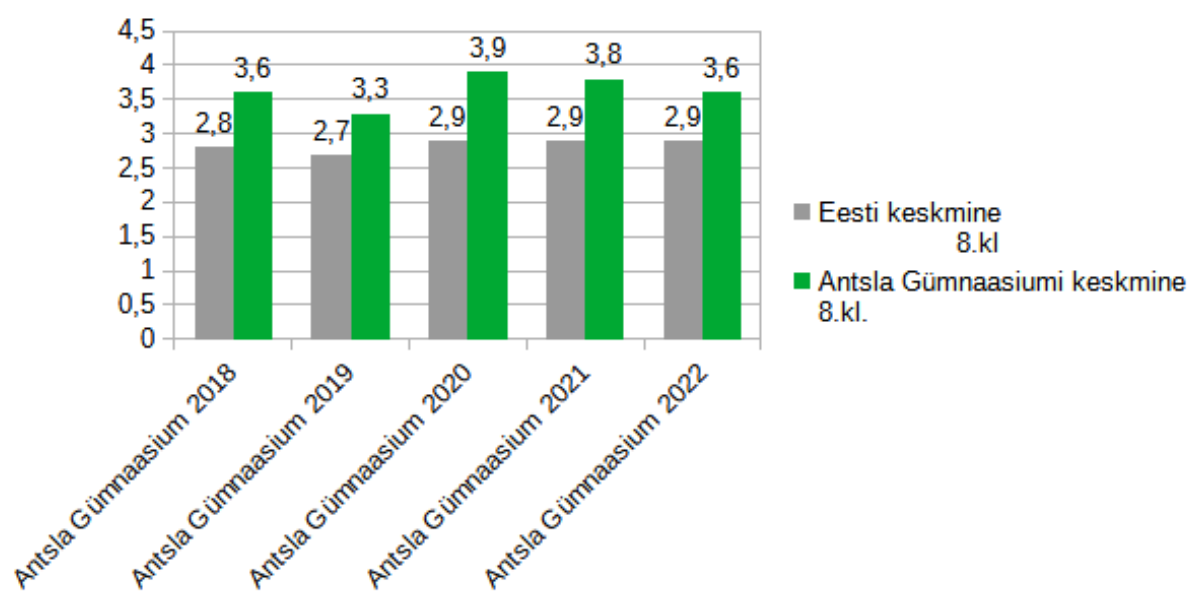
Liikumisvõimalused Kuldre Kooli 8.klassides



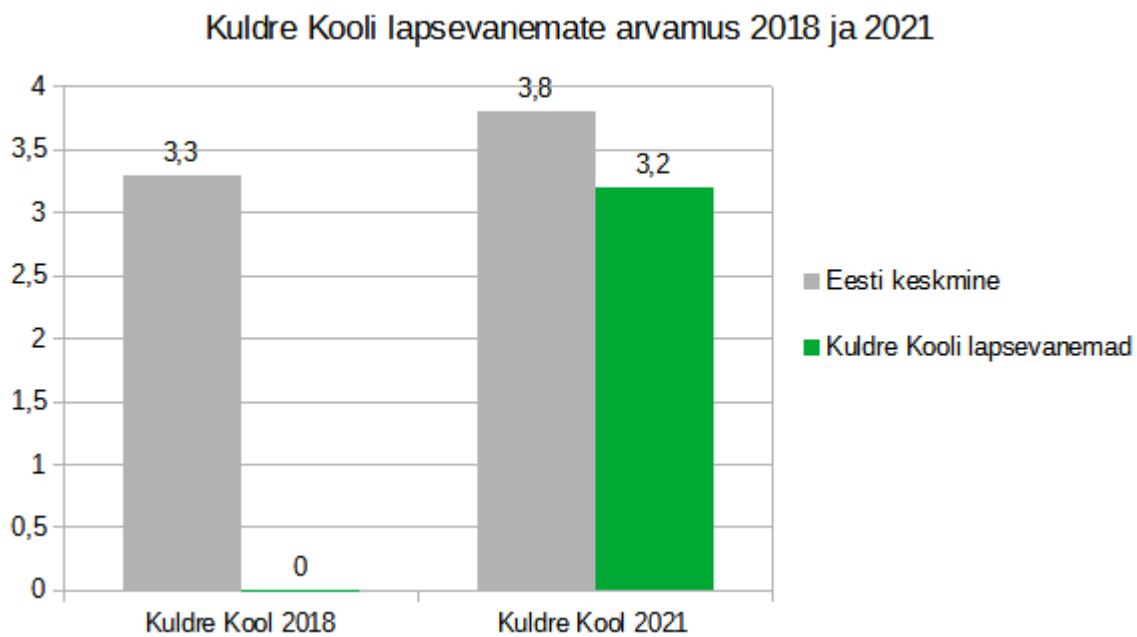
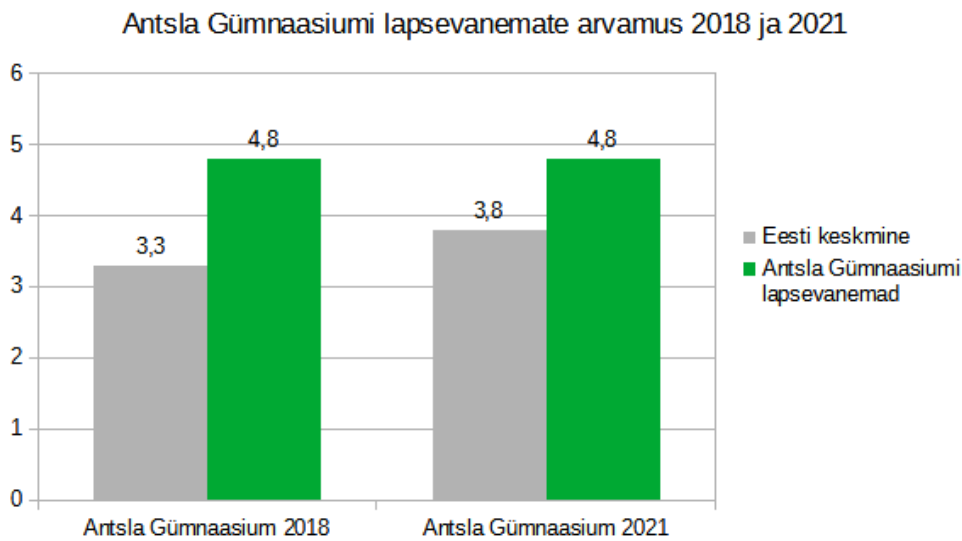
Liikumisvõimalused Antsla Gümnaasiumi 4. klassides



Liikumisvõimalused Antsla Gümnaasiumi 8. klassides



Lapsevanemate osalesid uuringus 2018 ja 2021 a



5.11. Tervislik toitumine üldhariduskoolis

Koolitoitu rahastab riik 1 eurot lapse kohta päevas. Hommikuputru pakub Kuldre Kool ja selle eest tasuvad lapsevanemad 30 senti. Pikapäevarühma toit lapsevanemale maksab Antsla Gümnaasiumis 80 senti ja Kuldre Koolis 64 senti. Koolipiimale pakutakse osalist riiklikku toetust ja seda kasutab nii Antsla Gümnaasiumi kui Kuldre Kool. Riiklikku toetust pakutakse ka koolipuuviljale, seda võimalust kasutab Kuldre Kool.

Mahetoitlustamine

Mahetoitlustamise teadliku ja sihipärase tegevusega alustas Antsla Gümnaasium 2021 jaanuaris. Mahepõllul kasvatatakse valget peakapsast, porgandit, punapeeti, kõrvitsat ja maitserohelist. Lisaks ostetakse mahekartulit, veiseliha, muna, makarone, mustsõstra- ja õuna mahla, toidupiima ja helbeid. Antsla Gümnaasiumi sööklale on väljastatud alates 2021 oktoobrist Põllumajandus- ja Toiduameti poolt ökomärgis „20-50% mahe“, mis on andnud võimaluse taotleda maaeluministeriumist toetust mahetooraine ostmiseks 2,20 eurot õpilase kohta. Hetkel on igakuine mahetooraine osakaal 30-50%.

Mahetoidu pakkumisega alustas Kuldre Kool 2022a sügisel. Eesmärgiks on jõuda mahetooraine osakaaluni 20% aastaks 2024. Detsembri aruandes märkis Kuldre Kool keskmiseks mahetoidu protsendiks 21-22%.

5.12. Vaatlus: koolitoidu pakkumine koolisööklas

Tervisenõukogu liikmed käisid vaatlemas ja maitsmas koolitoitu. Mõlemas koolis nii supi kui praepäeval. Allolevas ülevaates on kirjas tegurid, milles kokku lepiti, mida vaadelda ning vaatlustulemused.

kriteerium	Antsla Gümnaasium	Kuldre Kool
vaatluse aeg/ajad	Kolmapäev 23. november ja neljapäev 24. november	Reede, 25. november
väljapaneku kirjeldus, katmine	Esimestel klassidel on toit eelkaetuna laual ootamas, alates 2. klassist tuleb ise toit taldrikule tõsta. Toit on kenasti välja pandud ja olemas ka näidisportsjon. Supipäeval pakutakse joogiks vett ja prae päeval on morss ja vesi. Olemas on ka kogu aeg piim. Toit oli välja pandud selliselt, et esmalt joogivesi, siis supipäeval magustoit ja siis supp ning praepäeval kõigepealt salat, siis puder ja lõpus kotlet.	Toit on laste saabudes laudadel ootamas. Lapsed peavad nõud ise ära viima. Korrapidaja viib toidu serveerimise nõud. Igal hommikul on lastel võimalik saada hommikuputru, peab eelnevalt kirja panema.
toidujääk	Esimestel klassidel tekib jääke vähem, sest õpetajad hoiavad söömisel silma peal ja tegelevad lastega söömise ajal. Vanemate klasside õpilastel samuti on klassijuhtajad läheduses, kes abistavad lapsi toidu võtmisel, et lapsed ei võtaks rohkem, kui ära süüa jõuavad. Jäätmeid tekib üldiselt vähe.	Toidujäätmeid jääb vähe, väiksematel klassidel (kuni 5 klass) rohkem, just praadide puhul (kaste jne). Suppidel jääb pigem leem alles (muu süüakse ära). Väiksematel klassidel hoiavad ka kl juhatajad silma peal, et lapsed ei paneks liiga

		<p>palju toitu taldrükule, mida ära ei jaksa pärast süüa. Kui lõuna ajal jääb üle magustoitu (nt maitsestatamata jogurt) või puuvilju-juurvilju, siis neid pakutakse ka pikapäevas.</p>
konsistents	<p>Supipäeval oli menüüs rassolnik. Kuna supi välimus ei olnud lastele meeltemööda (vestlesime suppi mittesöövate lastega), siis seetõttu ei soovinud lapsed seda isegi maitsta mitte. Kokk ütles, et see supp on kõige vähem "minev" supp üldse. Praepäeval oli menüüs kotlet kartulikõrvitsapüree ja peedisalatiga. Toit nägi välja väga ahvatlev ja värviküllane. Nägi välja nagu kodutoit.</p>	<p>Suurimaks murekohaks on lastele kala serveerimine, kuna seda süüakse väga vähe. Kokad tegelevad sellega, et pakkuda mitmekesist toitu ning proovivad menüüsse tuua ka midagi uut, mis paneks lapsed rohkem mitmekülgselt sööma, nt on kavas pakkuda kalakotlette, et saada lapsed rohkem kala sööma. Lapsed ei söö väga aurutatud köögivilju, pigem toorelt.</p>
ümbruskonna puhtus	<p>Söökla oli kena ja puhas.</p>	<p>Ümbruskond on puhas. Igas klassis on korrapidaja ülesanne peale söömist koristada oma laud (lapiga puhtaks) ja viia ära toidunõud. Peale seda, kui lapsed on lahkunud, korrastab ka köögipersonal söökla ja pühib lauad üle.</p>
kätepesu	<p>Kätepesu jaoks oli mitu kraanikaussi kuid vaid üks kuivati. Käed jäävad märjaks</p>	<p>Väiksemad lapsed pesevad käsi, tulevad koos klassijuhatajaga, kes neid suunab..</p>
menüü	<p>Menüü oli köögis seina peal. Nädala menüü eraldi ja päevamenüü suurelt seinal.</p>	<p>Nädala menüü on enne sööklat välja pandud seina peal. Vaatluspäeval oli menüüs hommikul: mannapuder, moos, tee, võisai juustuga; lõuna: kartul, lihakaste, porgandisalat, sepik, leib, morss õun</p>
joogid	<p>Joogiks on sidrunivesi ja morss (prae päeval). Vesi on kättesaadav igal ajal.</p>	<p>Jookidest on kättesaadav alati vesi, lisaks piim ja mahl. Piim on iga laua peal olemas, kuid piima tarbimine on minimaalne,</p>

		<p>valdavalt joovad lapsed söögi kõrvale morssi, mõned võtavad ka vett. Joogid on kättesaadavad ka hommikupudru kõrvale ja pikapäevas. Hommikul juuakse pigem rohkem piima, pudru kõrvale, lõunasöök ja pikapäev tarbitakse enamasti mahla.</p>
erivajadused ja lahendused	Erimenüüga lastel on oma toit karbiga kaasas.	<p>Kuldre koolis ei ole praegu vajadust teha erilahendusi toiduvaliku osas. Allergikuid vm erivajadus, mis piiraks menüüs pakutava söömist, ei ole.</p>
magustoit (tervislik)	Supipäeval oli magustoiduks kohupiimapüree kisselliga. Võimalus oli võtta ka puuvilja (pirn). Praepäeval oli võimalus võtta mandariini.	<p>Vaatluse päeval koolilõunal magustoitu ei pakutud, kuid magustoidu valik sõltub suuresti sellest, mida süüakse ehk kui jääb suurem osa magustoidust söömata, siis seda edaspidi ei pakuta. oode lasteaias: Brownei, piim.</p>
täisteratooted (leib, sai, sepik)	Võimalus oli võtta leiba ja sepikut.	<p>Toidu kõrvale pakutakse leiba ja sepikut, kord kuus tehakse kohapeal leiba, mis lastele väga meeldib. Vaatluse ajal pakuti ka omatehtud leiba ja mitmed lapsed võtsid peale toidukorda veel käsitööleiba närimiseks, mitte puuvilja.</p>
puuviljad	Puuviljad mõlemal päeval olemas.	<p>Puuviljad on menüüs kolmel päeval nädalas, maitsestatamata jogurt kahel päeval. Puuviljad on kättesaadavad ka hiljem, kui üle jääb ja neid pakutakse ka pikapäevas. Lapsed pigem eelistavad köögivilju pigem tervete tükkidena, kui salatina (nt porgand vs porgandisalat).</p>
kättesaadavus koolipäeva jooksul	Lapsed võisid vahetunnis sööklas käia puuvilja küsimas.	

Küsisime, kas õpilased söövad koolilõunat? Kaardistasime hoiakud, miks ei? Kas nad söövad hommikusööki ja kuidas nad end esimeses tunnis tunnevad?

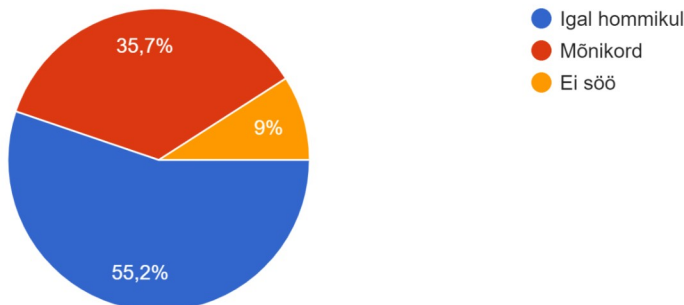
Kas sööd koolilõunat? Märki sobiv vastus.

219 vastust



Kas sööd tavaliselt hommikusööki?

221 vastust



Koolilõunast loobumise põhjused olid: ei maitse, ei meeldi teiste ees süüa, ei meeldi värv, kartul käib närvidele, alati on mingisugused supid, alati on kala sees, vastikud, Tare burs on parem, söön väheseid asju, toidud ei ole tuttavad, olen vegan ja oma toit on kaasas, köht ei ole tühi.

5.13. Mängu- ja spordiväljakud

Tervisenõukogu kaardistas valla territooriumil olevad mängu- ja spordiväljakud, matkarajad, kergliiklusteed. Allolevas tabelis on rajatise ehitusaasta, aktiivsuse märke, turvalisuse tähelepanekud ning üldine hinnang rajatise seisukorrale.

Seisukorra arvestamine:

- ▶ Väga hea - olukord on väga hea, teenus/tegevus on väga hästi korraldatud, kvaliteetne, kättesaadav ja tõhus;
- ▶ Pigem hea - olukord on pigem hea, teenused/tegevused on üldiselt hästi korraldatud, kuid esineb puudusi üksikutes aspektides.
- ▶ Pigem halb - olukord on pigem halb, teenused/tegevused on küll olemas, kuid esineb puudusi mitmetes aspektides.
- ▶ Väga halb - olukord on väga halb, teenus/tegevus sisuliselt puudub, kuigi selle järele on vajadus või teenus/tegevus on sisuliselt olemas, kuid ei vasta vajadustele (esineb olulisi puudusi).

Aktiivsus - skaalal 0-5. 0 - kasutus puudub; 5 - igapäevases aktiivses kasutuses

Turvalisus ja ohutus - Seisukord, millised on puudused või parendusettepanekud?

Väljak	Ehitus -aasta	Seisukord	Aktiivsus	Vanuserühm	Turvalisus ja ohutus
Gümnaasiumi juures		Väga hea	Kasutatakse palju, eriti peale koolipäeva lõppu ja huviringide ajal.	Kõikidele vanuserühmadele leidub tegevust.	Territoorium on kaetud pehme alusmaterjaliga ja kukkumine on pehme. Atraktsioonid on samuti võimalikult ohutuks viidud.
Vana-Antsla alevik	2021	Väga hea	Kuna tegu on väga oodatud mänguväljakuga, siis kasutatakse eriti aktiivselt	Pigem väiksematele lastele suunatud mänguväljak, aga ka suuremad leiavad tegevust	Turvaline mänguväljak.
Kobela alevik	2020	Väga hea	Kasutatakse vähe, lapsed eelistavad ikkagi muid tegevusi	Pigem väiksematele lastele suunatud mänguväljak.	Turvaline mänguväljak
Kuldre küla	2019	Väga hea	Koolipäeva lõpus aktiivne kasutus ja suurem lasteaiarühm kasutab ka aktiivselt	Pigem väiksematele lastele suunatud mänguväljak.	Turvaline mänguväljak.
Uue-Antsla	2020	Väga hea	Külarahva hulgas	Igale	Turvaline mänguväljak

küla Discgolfi rada ja trenaažöörid			populaarne mänguväljak	vanuserühmale leidub tegevust. Trenaažöörid leiavad laia kasutust ka eakamate elanike hulgas.	
Vaabina küla	2019	Väga hea	Kasutus aktiivne Vaabina korterimajades elavate laste poolt.	Pigem väiksematele lastele suunatud mänguväljak.	Turvaline
Lusti küla elamusrada	2021	Väga hea	Aktiivne kasutus ka mujalt tulnuile		Turvaline
rattaparklad Antsla vallamaja juures ja Keeritiigi pargis	2021	Väga hea	Aktiivne kasutus		Turvaline
Kergliiklustee Kobela-Antsa 3,5 km	2016	Väga hea	Kasutus aktiivne	Sobib igale vanuserühmale. Rattaga läbitav keskmiselt 14 minutit.	Turvaline, sõiduteede ületamiseks on vajalikud kohad olemas ja ohutud. Kergliiklusteel viis pinki puhkamiseks.
Kergliiklustee Kraavi-Antsla 2 km	2020	Väga hea	Kasutus aktiivne	Sobib igale vanuserühmale. Rattaga läbitav keskmiselt 8 minutit.	Turvaline, olemas pingid puhkamiseks.
Antsla Gümnaasiumi staadion ja väljõusaal	Staadion on 1960 ja väljõ usaal 2017	Staadioni seisukord halb. Väljõusa ali puitkonstr uksioonid amortiseer unud	Kasutus aktiivne	Igale eale kasutatav ja piirdeta	Vajab remonti
Kuldre Kooli staadion	2020	Hea	Kasutus aktiivne	Igale eale kasutatav ja piirkonnale avatud	