

1. Vaimset tervist aitab hoida üksteist toetav ja arvestav koolikeskkond

- Autor: Tervise Arengu Instituut
- 01. Oktoober 2013

*Terviseinfole antud intervjuus arutleb Tervise Arengu Instituudi vanemspetsialist **Siivi Hansen** vaimset tervist toetava õhkkonna olulisusest koolist ning õpetaja ja lapsevanema koostööst.*

Aastakümneid olid meil kindlad reeglid, mille järgi kogu haridussüsteem töötas – õpetamine toimus ühtede ja samade õpikute järgi, koolivaheajad olid samal ajal jne. Pidevas reformimises tekkisid uued võimalused ja vabadused, mis on toonud kaasa vajaduse luua uus struktuur ja süsteemid. Kooliaasta alguses seisame silmitsi suure määramatusega. Kooli jaoks tähendab õppeaasta algus paljusid kriitilisi tegureid: kas ruumid on valmis, kas vajalikud õpetajad on olemas, millal avatakse söökla... Juba üksnes sellele mõtlemine võib mõne koolijuhhi vererõhu taseme lakke lüüa. Kuidas kogu selles valikute virvarris säilitada tasakaal ning toetada ja hoida vaimset tervist?



Vaimse tervise võtmeteguriks siin on meie **toimetulek** – missugused on meie suhted kollektiivis, kui avatud ollakse, kui palju saavad kollektiivi liikmed üksteist usaldada ja keerulistes olukordades teineteise peale loota. Teisisõnu – usk sellesse, et üheskoos tulla kõigega toime.

Kui me räägime koolijuhist, siis ta peab oskama tõmmata piiri, kus lõpeb vastutus ja algavad juhi isiksuse- või muudest omadustest sõltumatud asjaolud. Loomulikult ei taha keegi olla silmitsi süü- ja läbikukkumistundega, aga tuleb keskenduda lahenduste otsimisele: millised on alternatiivid, kui asjad ei lähe ootuspäraselt. Valikuid on alati mitu.

Kui organisatsioonil on kogenud juht, kellel on hea meeskond ja ülesanded jaotatud, siis igasugustes uutes olukordades tulevad lahendused loovalt ja pingutatakse koos tulemuse nimel. Kui aga omavahelised suhted ei klapi, info ei liigu, siis on kõigil tunne, et nad on murede ja rabamisega üksi. See on inimestele väga koormav. Kui süsteemi, kus on ees stressis õpetajad, sisenevad ka lapsed, kandub seesama stress üle ka õpilastele.

Tänapäeval on koolisüsteemis kogu aeg nii palju muutusi ja määramatuse aste kordades kõrgem kui vanasti. Me oleme pidevalt ärevil, kuid rahulik areng saab toimuda siis, kui on stabiilsus ja turvalisus. Kui laps on rahulik, siis ta saab vastu võtta ja õppida, sest tal on turvaline olla. Kui ta on mingil põhjusel stressis, siis on osa temast valvel, ja kui ta on

millegipärast valvel, siis ta ei saa keskenduda sellele, mida me tahame, et ta õpiks. Kui laps õpetajat kardab, siis ta tegelikult ei saa õppida, sest tegeleb „ellujäämisega“, mitte keskendumisega asjade omandamisele. Täiskasvanutel on see samamoodi kui laste puhul.

Kui me räägime õpetajast, siis on vaimse tervise teema oluline just seepärast, et õpetaja peab oskama tõmmata piiri oma töö- ja eraelu vahele. Töölase tubliduse ja edukuse pideva surve all oleval õpetajal ei jää ühel ajahetkel aega oma elada oma eraelu, mis aga peaks olema tema energia taastamise allikas. Kaob tasakaal, ei jää aega oma isikliku arengu jaoks inimesena. Kui sa aga ei arene inimesena, et saa sinust ka paremat spetsialisti. Tuleb ära tunda, kuhumaani on mõistlik iseendast anda ja kust tuleb hakata tegelema oma energiavarude taastamisega. Prioriteedid peavad olema paigas – kõigepealt ja eelkõige peab hoolima iseendast. Pingerida võiks olla järgmine: mina ise, siis minu mees/naine, siis lapsed ning seejärel töö ja muud asjad.

Kui me räägime koolijütsist, kes äsja alustas kooliteed, siis tema elukorralduses on toimunud väga suur muutus. Kogenud õpetaja arvestab sellega, et laste füsioloogiline valmisolek paigalpüsimiseks ja keskendumiseks ning enesekontrolliks on eri vanuses erinev. Ka ühe 45-minutilise koolitunni jooksul tuleb varieerida teemasid ja tegevusi selliselt, et lapsed saavad teha ka n-õ liikuvamaid asju. Võib olla küll läbiv teema, näiteks liiklusohutus, aga selle käsitlemiseks kasutab õpetaja erinevaid meetodikaid ja erinevaid meeli kaasavaid meetodeid: võib näidata teemakohaseid filme, lasta lastel püsti tõusta ja mängida vähe liikumisruumi nõudvat liikumismängu, lasta õpilastel natuke lugeda, omavahel arutada või rääkida, joonistada, laulda, gruppides töötada... Õpetaja professionaalsuse küsimus on, kuidas ta hoiab lapsed hoiab teemas ning kuidas väldib ühe meele ja närvisüsteemi ülekoormust.

Kuidas peaksid omavahel suhtlema õpetaja ja lapsevanem?

Üks on selge – lapsevanema ja õpetaja vahel peab olema **vastastikune austus**.

Õpetaja võiks olla vanema jaoks informatsiooni- ja teadmiste allikas, ka pedagoogikas – selline spetsialist, kes oskab ka anda elementaarset nõu, kuidas ühe või teise asjaga toime tulla. Vanem ei tohi olla õpetajat õpetav, õpetaja ei tohi olla vanemat paikapanev või vanemana diskvalifitseeriv. Sellisel viisil, täiskasvanu täiskasvanuga tasandil suheldes peaks lapsevanema ja õpetaja koostöö laabuma.

Vanem peab aru saama, et kui tema laps läheb kooli, siis vanemal on kaasas tema enda koolikogemus. Osa sellest kantakse üle sellele inimesele, kes on tema lapse õpetajaga. Kui õpetaja käitumisviis erineb sellest, mis vanema peas juba olemas on, siis see on häiriv, tekib ebakõla.

Kui lapsevanemal on negatiivne eelhäälestus, et õpetaja osutab, kui ebakompetentne vanem ta on, siis suhtub ta kontaktivõtmisesse sellisel viisil, et on kas kaitsepositsioonil või vältiv – ei tegele kooliga üldse, tõrjub selle oma teadvusest välja. Need mõlemad on toimetulekustrateegiad, kuid täiesti ebaefektiivsed, sest nad ei aita kuidagi kaasa lapse kooliskäimisele. Lapsevanem jätab ta ennast teadmatusse ja oma lapse üksi toime tulema. Üks osa vajalikust toetusest on lapsel siis puudu.

Kuidas lapsevanem saab toetada oma esmakordselt kooliminevat last, et tema sisseelamine oleks sujuv ja koolikogemus positiivne?

Eks lapse koolimine ole lapsevanemale stressirohke, kuid asjad loksuvad paika, tekib rütm ja regulaarsus. Pole ju kuulnud lapsevanematest, kes ei suuda kohaneda sellega, et nende lapsed käivad koolis. Loomulikult on pinget ja segadust palju, aga nii on näiteks ka siis, kui kolitakse või vahetatakse töökohta. Jõuludeks on kõik ääretult väsinud, nii lapsed kui õpetajad – see on kõige raskem kohanemise periood. Pärast jõulupuhkust algab uus hingamine.

Triviaalsed soovitusel: peaks olema õige töö- ja puhkerežiim, laps peaks õigesti ja regulaarselt sööma, õigel ajal magama minema... Aga et need asjad oleksid korraldatud, peaks vanem selles osas oma tempo maha võtma. Lapse päev pärast kooli on nüüd hoopis teistsugune kui lasteaias olles ja vanemalt nõuab pühendumust, et korraldada ära päevaplaan, mahutada ära õppimise, trennide, õuesoleku ja mängimise ajad, uus rütm toimima saada. Oluline on ka aidata kaasa elementaarsete heade õpioskuste kujundamisele: milline on ainete tegemise järjekord ja aeg ning vahepealsed puhkepausid. Mingi aja pärast saab vanem siis n-ö areenilt ära liikuda.

Lapsevanem peaks läbi mõtlema, kuidas laps saab hakkama peale koolitundide lõppu. Võiks küsida abi ka teistelt lastevanematelt, sest neil võivad olla samad probleemid. Ehk on mõni lapsevanem, kes saab veel ühe lapse võtta ja trenni viia, samas mõni teine lapsega parasjagu kodus olev vanem võtab ehk päevahoiuks paar last juurde. Organiseeri lapse päev ära, et ta teaks, kuhu ta peab tulema ja kuhu minema. Varem või hiljem ta ikka hakkab üksi kodus olema ja endale süüa tegema. Aga isegi kui laps veedab päev teleka ees ja söögi ülessoojendamise asemel käib kommiriulit puistamas, on ta kõige rõõmsam siis, kui ema-isa tulevad pärast tööpäeva lõppu koju.

Mida peaks õpetaja tegema, kui näeb, et laps on häiritud ja stressis?

Õpetaja peab arvestama, et klassis ei ole tema ees ainult laps, vaid selle lapse taga on kogu tema peresüsteem. Lapse stress võib olla tingitud väga erinevatest asjaoludest tingitud. Iga kord ei ole vajalik lapselt või lapsevanemalt põhjusi uurima minna – oluline on **märkamine**.

2.Miks peaksid sööma just viis peotäit ehk portsjonit puu- ja köögivilju päevas?

Viis portsjonit ehk viis peotäit on minimaalne kogus, mida peaksid päevas sööma. Keskmise energiavajaduse korral (2200–2500 kcal) võib päevaste portsjonite arv ulatuda ka kuni üheksani.

Vähem kui viie portsjoni puhul ei pruugi sa piisavalt saada vajalikke vitamiine ja mineraalaineid ning vett, samuti võib väheseks jääda päeva jooksul saadavate kiudainete kogus. Puu- ja köögiviljade haigusi ennetavat toimet on täheldatud just vähemalt nii suurest tarbimiskogusest päevas.

Kui süüa päevas kokku viis portsjonit, siis kolm neist võiksid olla köögivilja- ja kaks puuviljaportsjonid.

3.Uuring: enim tarbivad energiajooke 15–30-aastased

- Autor:Põllumajandusministeerium
- 27. September 2013

Kõige enam tarbivad regulaarselt energijooke 15–30 aasta vanused Eesti elanikud, selgub Põllumajandusministeeriumi tellitud energijookide tarbimise uuringust.

„Murelikuks teeb, et juba lapsed tarbivad suure kofeiinisaldusega jooke. Energijooke juuakse soovituslikust kogusest enam, sageli ka lihtsalt maitse pärast,” ütles põllumajandusminister **Helir-Valdor Seeder**. „Uuring näitab, et tarbijatel on üpris kasin ettekujutus energijookide olemusest. Usun, et siin on riigil teha tõsisem teavitustöö.”

Energijookide ja teiste kofeiini sisaldavate toodete (nt kohv, šokolaad, tee) tarbimisharjumuste ja põhjuste uurimiseks küsitleti tänavu kevadel üle 3500 Eesti elaniku vanusevahemikus 7–45 aastat.

Küsitletud jagunesid kolme gruppi:

1. 1.–6. klassi õpilased (451 vastajat);
2. 7.–12. klassi üldhariduskoolide, kutseõppeasutuste ja kõrgkoolide õpilased (kokku 2766 vastajat);
3. inimesed vanusevahemikus 16–45 aastat (900 vastajat).

Uuring näitas, et:

- energijookide tarvitamist alustatakse valdavalt 10–15-aastaselt;
- enim on regulaarseid energijookide tarbijaid 15–30-aastaste seas;
- energijookide tarbijatest tarvitas neid vähemalt kord nädalas möödunud aastal 1. grupis 15,9%, 2. grupis 22,6% ja 3. grupis 14,2% vastanutest;
- igapäevaseid energijookide tarvitajaid esimeses grupis ei olnud. 2. grupis oli neid 1,7% ning 3. grupis 0,4% kõikidest küsitletutest;
- energijooke tarbinute keskmine päevas joodav kogus oli 1. grupis 324 ml, 2. grupis 436 ml ja 3. grupis 462 ml;
- peamiste energijaooogi tarbimise põhjustena toodi maitse, janu kustutamine, energia saamine ja väsimuse peletamine.

Uuringu koordinaator ja Tervise Arengu Instituudi toiduekspert **Tagli Pitsi** ütles, et energijooke tarbitakse sageli valel põhjusel, sest need ei sisalda tegelikult rohkem energiat kui tavaline karastusjook.

„Energijook pole janukustutaja ega anna lisaenergiat, kuigi neid sageli nii reklaamitakse,” rääkis Pitsi ja lisas, et jookides sisalduv rohke kofeiin võib liigsel tarvitamisel põhjustada hoopis tervisehäireid ja halba enesetunnet. „Ka sisaldavad energijaooigid palju suhkrut, mille liigne tarvitamine soodustab kehakaalu tõusu ja hammaste lagunemist. Näiteks kui juua päevas 300 ml energijooki, siis ei tohiks sel päeval enam maiustusi süüa.”

Uuring soovitab vähendada energijookide pakendite suurusi, seada piirmäär kofeiinisaldusele ja tõsta tarbijate teadlikkust energijookide teemal.

Uuringu viis läbi Tervise Arengu Instituut Põllumajandusministeeriumi tellimusel.

Lae alla raport  **Energijookide uuring 2013**

4.Tervise Arengu Instituut kutsub kooliõpilasi "Suitsuprii klassi" programmi

Tervise Arengu Instituut ootab kõiki 4.–12.klasse osalema ennetusprogrammis „Suitsuprii klass 2013/2014”. Aega programmiga liituda on kuni **7. oktoobrini**. Klasside osavõtt võistlusest on vabatahtlik ning põhineb vastastikusel aususel ja usaldusel. Kõik ennetusprogrammi edukalt läbinud klassid osalevad auhindade loosimises. Tark ei tossa!.

5. Kooliõpilaste loovtööde konkurs "Söögivahetund" kutsub õpilasi tuleviku sööklat looma

Tervise Arengu Instituut korraldab kooliõpilaste loovtööde konkursi „Söögivahetund”, mille teemaks on „Koolisöökla aastal 2050”. Konkursil võivad osaleda kõik õpilased 1.–12. klassini. Oodatud on erinevad ideed ja nägemused milline peaks tuleviku koolisöökla välja nägema ja milliseid roogi kokad pakkuma. Konkursitööde esitamise tähtaeg on **21. oktoober**.