

Lisa 3

Meremäe Kooli tervisenõukogu üldine eesmärk - rõõmus, terve ja rahulolev Meremäe Kooli lasteaialaps, õpilane ja töötaja.

Aasta kolm alameesmärki:

1. Õuevahetund – *et sellest saaks iseenesest mõistetav koolipäeva osa õpilastele, kõigile kooli töötajatele ning lapsevanematele.*
2. Kooli- ja lasteaialõuna – *meeldiks sööjatele, jaguks kõigile, oleks tervislik ja suureneks maheda tooraine osakaal.*
3. Kooli õueala ja koolihoone investeeringute kava – *unistame, milline võiks olla tervist edendav kool nii seest kui väljast.*

Tegevustesse kaasatud huvigrupid on järgmised:

1. Meremäe Kooli õpilased ja lasteaialapsed.
2. Meremäe Kooli õpetajad ja koolitöötajad.
3. Meremäe Kooli lapsevanemad ja kogukond laiemalt.
4. Meremäe Kooli pidaja – Setomaa vallavalitsus ja ametnikud.
5. Tervist edendavate koolide võrgustik.
6. Riiklik koolitervisepoliitika laiemalt.

Meremäe Kooli tervisenõukogu tegevuskava põhineb põhikirjas sätestatud 10 tegevussuunal.

1. Üldine terviseteadlikkus ja pikaajaline laste tervisepoliitika

Tegevus	Aeg ja koht	Sihtrühm	Vastutajad
1.1. Tegevuskava 2020/21. õa koostamine	Sügis 2020	Tervisenõukogu	Sigre
1.2. Esimese poolaasta tervisenõukogu koosolek	November 2020	Tervisenõukogu	Sigre
1.3. Kodulehel tervisenõukogu info uuendamine - <i>Tervisenõukogu tööplaan</i> - <i>Tervise edendamise lingid</i> - <i>Terviseplakatid</i> - <i>Uus liikmete nimekiri (tabelina? Kontaktid? Vt Võru Kesklinna kool https://vkk.edu.ee/et/kooli-tervisenoukogu-ja-tervishoiu-teenus/?)</i> - <i>Tervise edendamine koolis</i>	November-detsember 2020		Sigre, Kevin

<p>https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kus võiks kooli kodukal asuda tervisenõukogu info? - Tervist edendava koolide võrgustiku logo - Tervisealase trükiste (plakatid, trükised, mängud) jms koondamine. Tervisenurga leidmine vt Antsla Gümnaasiumi koduleht <p>https://www.antslakk.edu.ee/et/tervisenoukogu</p>			
1.4. Iga kuu alguses mingi tervisega seotud infokild – FB (kooli kodulehele info jooksma)	Pidev	Õpilased, koolitöötajad ja lapsevanemad	Päivi, tervisenõukogu liikmed
1.5. Osalemine TAI poolt korraldatud seminaridel ja koosolekutel	Pidev	Tervisenõukogu	Sigre, Päivi, tervisenõukogu liikmed
1.6. Koostöö Võru tervist edendavate koolide ja lasteaedade võrgustiku koordinaatoriga	Pidev	Tervisenõukogu	Sigre, Päivi, tervisenõukogu liikmed
1.7. Teise poolaasta tervisenõukogu koosolek	Aprill 2021	Tervisenõukogu	Sigre
1.8. Kevadine motivatsiooni- ja tänuüritus Setomaa koolide tervisenõukogude liikmetele	Mai-juuni	Tervisenõukogu	Karin, Rein Z, Fee

2. Liikumisaktiivsus

Tegevus	Aeg ja koht	Sihtrühm	Vastutajad
2.1. Õuevahetund või liikumisvahetund – kuidas saada õpilasi õue? Tegevusi vanematele klassidele.	Algas 3. septembril 2019. Pidev ja igal koolipäeval	1.-9. klass	Õpetajad vastavalt korrapidamisgraafikule
2.2. Sügisene spordipäev	Sügis 2020	1.-9. klass	Kehalise kasvatuse õpetajad – Rein ja Lauri
2.3. Sportlik vahetund – kõige sportlikuma klassi väljaselgitamine	Sügis 2020	1.-9. klass	Rein T
2.4. Maakonna ja valla spordivõistlustel	Pidev	1.-9. klass	Kehalise kasvatuse

osalemine			õpetajad – Rein ja Lauri
2.5. Ujumine	Kolmapäeviti, Väimela Tervisekeskus (sept-okt 2020)	1.-3. klass	Alklasside kehalise kasvatus õpetaja – Lauri
2.6. Setomaa haridusasutuste töötajate 5-võistlus	Jaauar 2020 – jaauar 2021	Setomaa haridusasutuste töötajad	Sigre
2.7. Inspiratsioonisutsakas programmist „Liikuma kutsuv kool“ https://www.liikumakutsuvkool.ee/	Veebruar 2021	Õpetajad	Sigre
2.8. Ujumine – Setomaa valla poolt vallatöötajatele võimaldatud, üks kord kuus tasuta	Pidev, Värska veekeskus	Koolitöötajad	Omavastutus 🍷
2.9. Jooga	Meremäe Kooli võimla, reedeti	Õpilased, koolitöötajad ja lapsevanemad	Ülo
2.10. Kevadine spordipäev	Kevad 2021	1.-9. klass	Kehalise kasvatus õpetajad – Rein ja Lauri

3. Tervislik toitumine

Tegevus	Aeg ja koht	Sihtrühm	Vastutajad
3.1. Osalemine projektis "Mahetoit Setomaa koolidesse" <i>Menüü ülevaatamine, asjatundja kaasamine? Kas on koolimenüü nõustajaid?</i>	Pidev	Koolikokad	Lea, Ange, Karin, Fee, Sigre
3.2. Kaardistada piirkonna mahetootjad ja pidada tooraine osas eelläbirääkimisi	Pidev	Koolikokad	Maarja, Lea, Karin, Fee
3.3. Inspireeriv loeng/praktikum tervislikust toitumisest – õppekäigud mahetaludesse	Kevad 2021	Lasteaiarühmad ja 1.-9. klass	Klassijuhatajad, aineõpetajad, Maarja
3.4. Setomaa haridusasutuste töötajate 5-võistlus.	Jaauar 2021	Setomaa haridusasutuste	Sigre

1) TAI toitumisprogrammi tutvustus 2) Pille Malkovi vegantoidud ja kohaliku tooraine väärindamine		töötajad	
3.5. Kodundusklassi tooraine valdavalt mahedaks.	Kevad 2021		Sigre
3.6. Õpilased kööki appi. <i>Mõni inspireeriv kokk, nt Joel Ostrat</i>	Kevad 2021	Koolikokad, vanem kooliaste	Päivi

4. Keskkonnateadlikkus

Tegevus	Aeg ja koht	Sihtrühm	Vastutajad
4.1. Tutvumine liikumisega „Roheline kool“ https://www.tartuloodusmaja.ee/roheline-kool/	Kevad 2021	Õpetajad	Sigre
4.2. Osalemine projektides RMK, KIK – <i>kui väljapakutud aeg ja tegevus sobivad</i>	Kevad 2021	Lasteaiarühmad ja 1.-9. klass	Aineõpetajad
4.3. Kuidas saab toit lauale? Kooliaed, kasvuhoone, kompost jne	Sügis 2021 ja kevad 2021	Lasteaiarühmad ja 1.-9. klass, 3K- Klubi	Sigre, aineõpetajad
4.4. Loeng-praktikum toidu raiskamisest, prügi sorteerimisest	Kevad 2021		
4.5. Kooli suve- ja talvelaager	Veebruar ja juuni 2021	Lasteaiarühmad ja 1.-9. klass	

5. Füüsiline keskkond

Tegevus	Aeg ja koht	Sihtrühm	Vastutajad
5.1. Füüsilise keskkonna ülevaatamine ja investeeringuvajaduste kaardistamine – <i>valgustus, ventilatsioon, hügieenitingimused, mööbel, väljakud jne</i>	Pidev seire		Fee, Aira

5.2. Valla arengu- ja investeringukavadesse ettepanekute esitamine	Kevad/suvi 2021		Fee, Karin, Aira
--	-----------------	--	------------------

6. Vaimne tervis

Tegevus	Aeg ja koht	Sihtrühm	Vastutajad
6.1. Ettevalmistused KIVA programmiga liitumiseks – õpilasküsitlus, ettevalmistavad koolitused.	Pidev	Õpetajad, 1.-9. klass	Fee, Karmen, <i>Kiva-tiim</i>
6.2. Tugiteenuste olemasolu - tugimeeskonna koostöö -koolipsühholoogi teenus	Pidev	Lasteaiarühmad, 1.-9. klass, lapsevanemad, õpetajad	Karin, Fee, Aira, Karmen
6.3. Motivatsioon, läbipõlemise ennetamine	Pidev	Õpetajad	Fee, Karin
6.4. Ajumängude turniirid – kabe, male, ...	Kevad 2021	1.-9. klass, õpetajad	Rein?

7. Vigastuste ennetamine

Tegevus	Aeg ja koht	Sihtrühm	Vastutajad
7.1. Jalgrattalubade koolitus	Kevad 2021	3.-4. klass	Rein
7.2. Ohutus liikluses	Pidev	Lasteaiarühmad, 1.-9. klass	Klassijuhatajad, lasteaiaõpetajad
7.3. KEAT-laagris osalemine	Kevad 2021	6.-7. klass	klassijuhatajad; inimese- ja terviseõpetuse õpetaja
7.4. Veeohutus	Kolmapäeviti, Väimela Tervisekeskus (sept-okt 2020)	1.-3. klass	Algklasside kehalise kasvatuse õpetaja – Lauri
7.5. Füüsilise keskkonna turvalisuse tagamine – sildid, evakuatsiooniplaanid jms.	Pidev		Fee, Aira

8. Suitsetamise- ja alkoholivastane ning narkoennetustöö

Tegevus	Aeg ja koht	Sihtrühm	Vastutajad
8.1. Klassijuhatajatundides vastavate teemade eakohane käsitlemine	2020/21 õa	1.-9. klass	Klassijuhatajad, Päivi
8.2. KEAT-laagris osalemine	Kevad 2021	6.-7. klass	Klassijuhatajad; inimese- ja terviseõpetuse õpetaja

9. Seksuaalkasvatus

Tegevus	Aeg ja koht	Sihtrühm	Vastutajad
9.1. Klassijuhatajatundides vastavate teemade eakohane käsitlemine	2020/21 õa	1.-9. klass	Klassijuhatajad, Päivi
9.2. KEAT-laagris osalemine	Kevad 2021	6.-7. klass	Klassijuhatajad; inimese- ja terviseõpetuse õpetaja

10. Teadlik infotehnoloogiliste vahendite kasutamine

Tegevus	Aeg ja koht	Sihtrühm	Vastutajad
10.1. Nutitelefonivaba aeg	Kl 8.15-16.00, va nutivahetund 7.-9. klassil iga päev kolmas vahetund teisel korrusel.	1.-9. klass	Kõik koolitöötajad
10.2. Arvutiklassi kasutamise kord – arvutiklass on koolitööde tegemiseks ja õppimiseks.	Sisseviimine - november 2019, pidev ja jätkuv	1.-9. klass	Õpetajad, pikapäevarühma õpetaja
10.3. Internetiturvalisuse päev	Kevad 2021	1.-9. klass	Päivi, Sigre