

Tervise tegevuskava 2023/24 õppeaastaks

1. Tori Põhikool
Virula 11, Tori alevik, 86801, Pärnumaa
+37253446704
kool@toripk.ee

2. Koolis on 14 klassikomplekti, 218 õpilast, 35 õpetajat ja tugispetsialisti (sh kooliõde, eripedagoog, psühholoog).

3. Tervisenõukogu poolt läbi viidud tervisealase sisehindamise tulemusena ja [Eesti kooliõpilaste tervisekaitumise uuringu 2021/22 õ.a. https://tai.ee/et/valjaanded/eesti-kooliõpilaste-tervisekaitumise-uuringu-20212022-oppeaasta-tabelid](https://tai.ee/et/valjaanded/eesti-kooliõpilaste-tervisekaitumise-uuringu-2021/22-õ.a.-https://tai.ee/et/valjaanded/eesti-kooliõpilaste-tervisekaitumise-uuringu-20212022-oppeaasta-tabelid) andmetest lähtudes, seati 2023/24 õppeaasta prioriteediks toitumine ja toitlustamine (tervisenõukogu koosoleku protokoll nr 3). **Toitumine ja toitlustamine**

Tugevused:

1. Koolis on nõuetele vastav köök, mis pakub toitu 3x päevas (hommikupuder, koolilõuna ja koolieine, mille eest tasuvad lapsevanemad ise).
2. Kool haldab kööki iseseisvalt. Haridusametuste toitlustamist reguleerib sotsiaalministri määrus nr 8 "[Tervisekaitseõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis](#)".
3. Koolipere liikmetel ja lapsevanematel on võimalus teha ettepanekuid toitlustuse ja menüü osas.
4. Kool on liitunud PRIA puu- ja juurviljade programmiga, PRIA piima programmiga.
5. Tervisealane teadlikkus ja ohutus on läbiv teema Riiklikus õppekavas ja Tori PK õppekavas.
6. Inimeseõpetuse ainekavas käsitletakse tervisliku toitumise teemat põhjalikumalt 5. ja 8.klassis.
7. Koolis on toimunud terviseprojektide raames erinevaid toitumise teemalisi loenguid ja aktiivtöid.

Arenguvajadused:

1. Õpilased küll võivad nimetada koolis õpitud tervisliku toitumise põhimõtteid, kuid nende põhimõtete rakendamine praktilises elus on sageli puudulik. Siinkohal on oluline roll kodul, kus kujunevad peamised hoiakud ja toitumisharjumused. Seepärast on üks arenguvajadus teabepäevade ja koolituste korraldamine lapsevanematele ja nende suurem kaasamine kooli toitumisega seotud üritustele.
2. Õpilaste toitumisalase teadlikkuse tõstmine. On palju õpilasi, kes tarbivad liialt soola- ja rasvarikkaid snäkke, joovad energijaooke, loobuvad erinevatel põhjustel söögikordadest või teatud toidugruppidest.

Eesmärk

1. Koolitoit on maitsev ja vaheldusrikas ning kõik Tori PK õpilased söövad koolilõunat. Menüü koostamisel arvestatakse võimaluste piires kõikide õpilaste tervisest tulenevate individuaalsete iseärasustega (allergiad, toidutalumatused). Õpilaste vajaduste tuvastamisel tõhustatakse koostööd lapsevanematega.
2. Õpilaste tervisliku toitumise alased hoiakud ja teadlikkus on õppeaasta lõpuks kasvanud.

3. Lastevanemate tervisliku toitumise alased hoiakud ja teadlikkus on õppeaasta lõpuks kasvanud.

Tegevused

1. Eeluuringu läbiviimine õpilaste ja lastevanemate seas. Küsitlusega selgitatakse välja lastevanemate ja õpilaste hoiakud ja baasteadmised tervislikust toitumisest ning ettepanekud koolitoidu suhtes (oktoober 2023)
2. Õpilaste ja lapsevanemate kaasamine ürituste korraldamisse.
3. 2023/24 septembrist alustab koolis tööd kokandusring, mille eesmärgiks on tervislike toitude valmistamine
4. Terviseprojekti kirjutamine maakonda, taotlemaks lisatoetust loengute ja töötubade finantseerimiseks.
5. Katsetada üks kord nädalas nt „taimse teisipäevaga“, kus kooli lõuna koosneb ainult taimsest toidust. [See on väga hea idee!](#)
6. Korraldada õpilastele tervisliku toitumise teemaline videokonkurss. (november 2023).
7. Tervisliku toitumise lõimimine kõikidesse ainekavadesse kogu kooliaasta jooksul ja valida see lõimingupäeva üheks teemaks. Valida mitmekesiseid meetodeid (ümberpööratud klassiruum, õpilaselt-õpilasele jms).
8. Tervislikku toitumist rõhutavate postrite loomine ja paigutamine kooli seintele.
9. Kutsuda koolivälised spetsialistid noortele esinema ([see peab olema praktilist laadi, nagu oli Peakokk koolis projekt](#)). Korralda koolipersonalile kogemuskoolitus teistesse Pärnumaa koolidesse, et õppida nende praktikatest.
10. Lastevanemate teavitussüritused, koolitused.
11. Järeluuringu läbiviimine õpilaste ja lastevanemate seas, et selgitada välja lastevanemate ja õpilaste hoiakute ja teadmiste muutused.

Tulemuslikkuse näitajad

Oodatavaks tulemuseks on õpilaste ja lapsevanemate teadmiste ja hoiakute muutus tervisliku toitumise suhtes. Näiteks ootame, et kõik Tori PK õpilased söövad vähemalt kolm korda päevas (sh iga päev puu- ja köögivilju).

Vastutajad ja koostööpartnerid

Vastutajad: Tori PK tervisenõukogu liikmed, kooli juhtkond.

Koostööpartnerid: Tori PK Õpilasesindus, Tori Vallavalitsus.

Tegevuskava koostajad

Tori Pk Tervisenõukogu liikmed

Tegevuskava koostamisel kasutatud materjalid ja uurimused.

[Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu 2021/22 õ.a.](#)

<https://tai.ee/et/valjaanded/eesti-kooliopilaste-tervisekaitumise-uuring-20212022-oppeaasta-tabelid>