

Tervise Edendaja

Aprill 2018



Liikudes heasse vormi



Ülle Laasner

Aprill on taas kord südamekuu, seda juba 25. korda. Leiata tänasest lehest ühe fenomenaalse arsti, Margus Viigimaa artikli, mis pöörab tähelepanu just meeste tervisele. Margus Viigimaa on olnud 25 aastat südameintervise eeskõneleja, arstist tervise edendaja, kes ei võitle ainult tagajärgedega.

Aprillis me räägime enim liikumisaktiivsusest. Olen otsinud Sulle ühe vahva testi täitmiseks – vaata, millised takistused on Sinu puhul määravad, millega annaks tegeleda, et elukorraldust muuta. Mina olen praegu väga aktiivne, mul on neli trenni nädalas, lisaks nädalavahetustel võistlused. Minu liikumisaktiivsus on väga suur, kuus keskmiselt 150-170% minu kalli Polar A-360 kella järgi (see kellaost eelmise aasta alguses oli üks motiiverivamaid asju!).

Agas see pole alati nii olnud. Vaatan sedasama testi, mille ise olen aastaid tagasi täitnud ja peamiseks takistuseks on olnud tahtmise puudus. Takistusteks võivad olla veel ajapuudus, energiapuudus, vigastuste ja haiguste hirm, oskustepuudus, võimaluste puudus ja sotsiaalne mõju (ehk – mul pole kellegagi koos teha!).

Mitte kunagi ei ole liiga hilja õppida uusi asju. Olen väga tänulik, et avastasin pärast 40. eluaastat sellise võrratu spordiala nagu sulgpall! Milline rõõm ja milline koormus! Oskused on ka vanemas eas mingil määral omandatavad (tippsportlaseks muidugi enam ei saa). Nii et julgustan proovima uusi asju, vaimustuma, ületama takistusi. Siis ei ole energiapuudust ega stressi ega teab mis muid hädasid. Terves kehas on terve vaim – nii lihtne see ongi.

Regulaarne liikumine parandab südameintervist ja seksuaalelu

Margus Viigimaa, Urmo Kiitam, südamearstid

Selle aasta aprillikuu on Südamekuu. Traditsiooniliselt aprillis toimuvast Südamenädala projektist välja kasvanud ettevõtmise eesmärk on juba 25 aastat tutvustada Eesti inimestele südamehaiguste riskitegureid, nende vältimist ja nendega toimetuleku võimalusi, samuti mõjutada inimeste suhtumist oma südame tervisesse.

Järjepidev keheline aktiivsus on üks paremaid viise südamehaigustesse haigestumist ennetada. Keheline aktiivsus normaliseerib vererõhku, vähendab „halva“ ja suurendab „hea“ kolesterooli taset, langetab tromboosiriski, aitab kehakaalu kontrolli all hoida ning parandab meeleolu. Füüsilise koormusega harjunud inimestel on paranenud ainevahetus, mis vähendab ka suhkruhaigusesse ehk diabeeti haigestumise tõenäosust.

Südamehaiguste ennetamiseks on kõige olulisem liikumisharrastuse regulaarsus. Südant aitab tervena hoida nii madala kui ka mõõduka intensiivsusega regulaarne liikumine. Üks kord nädalas tehtava treeningu tervist kaitsev mõju on vähene, regulaarne koormus tähendab füüsilist tegevust vähemalt kaks, eelistatult kolm kuni viis korda nädalas.

Tuleb siiski rõhutada, et treenin-

guga üle pingutamise oht on nii mõnegi inimese puhul reaalne ning organismi antavaid hoiatusmärke ei ole mõistlik tähelepanuta jätta. Inimestel, kes alustavad tervisespordiga 40-50-ndates eluaastates, on soovitatav läbida spordimeditsiini- line enesekontrollitest või kahtluse korral pöörduda arsti vastuvõtule, et selgitada välja füüsilise koormuse ohutus enne treeningutega alustamist.



SÜDAMEKUU
LIIGU KOGU SÜDAMEST



Raplamaa vajab ennetusprogrammi „Puhas tulevik“

Eesti sai hiljaaegu uue alaealiste õiguserik- kujate kohtlemise süsteemi – taastav õigus ja mittekariistuslik sekkumine. Sellega kadusid alaealiste komisjonid ning nüüdsest on põhirõhk individuaalsel töö- l probleemsete noortega, et nad oma tegude tagajärgedest aru saaks ja tekitatud kahju heastaks. Lapsed ja nende pered vajavad eeskätt tuge ja politsei- tuleb koostöös võrgustikuga leida õiged mõjutusvahendid. Karistamine on viimane abinõu.

Täna- seni ei ole Rapla maakonnas pro- grammi, mille kaudu mõjutada alaealisi loobuma narkootiliste ainete tarvitamisest. Rapla politseijaoskonna ametnikud on oma töös tundnud vajadust koha järele, kuhu suunata alaealsed, kes on jäänud vahele narkootiliste ainete tarvitamise või omamisega.

Seepärast hakkasid Rapla politseijaoskonna ametnikud otsima, milliseid võimalusi mujal Eestis kasutatakse. Ühiselt leiti ennetuspro- gramm „Puhas tulevik“, mis on 2014. aastal Politsei- ja Piirivalveameti algatusel loodud ning sinna suunatakse narkootilisi aineid tarvitanud või omanud alaealsed.

Programm kestab kuus kuud ning eesmärk on vähendada narkootikumide tarvitamist ja omamist kuni 18-aastaste isikute hulgas, ennetada narkosüütegude toimepanemist, parandada noorte sotsiaalseid oskusi, aidata igakülgse kaasa alaealiste ja nende perede edukamale sotsiaalsele ja psühholoogilisele toimetulekule ning õiguskultuure. Prog-

rammi „Puhas tulevik“ toimimiseks teevad koostööd politsei ja valla lastekaitse- spetsialist, kes ühiselt otsivad sobivaid lahendusi, et alaealine loobuks narkootiliste ainete tarvitamisest.

Rapla politseijaoskonnas toimus 29. märtsil infopäev, kus Põhja prefektuuri teabebüroo vanemkorrakaitseametnik Kristel-Liis Kaunismaa tutvustas ennetusprogrammi. Osales kokku 29 inimest, kõik tulevase võrgustiku liikmed: politseinikud, prokuratuuri esindaja, kohalike omavalitsuste lastekaitsetöötajad ja lastega tegelevad ametnikud, Raplamaa Omavalitsuste Liidu turvalisuse ja rahvatervise spetsialist ning ohvriabi spetsialist.

Pooletise tunni jooksul rääkis Kristel-Liis Kaunismaa programmi vajadusest, selle loomisest, enda kogemustest, muredest ja rõõmudest. Juttu oli nii politsei kui ka kohaliku omavalitsuse rollist. Selgeks sai see, et „Puhas tulevik“ töötab ainult siis hästi, kui kõik võrgustiku liikmed oma panuse annavad.

Pärast infopäeva lõppu ei rutanud inimesed laiali, vaid arutati omavahel programmi loo- mise võimalusi Rapla maakonnas. Kohaliku omavalitsuse spetsialistid olid positiivselt meelestatud ning ütlesid, et nemad on nõus proovima. Sel korral veel koostöölepet ei allkirjastatud, kuid spetsialistid läksid uue teadmise tagasi omavalitsustesse, kus aru- tatakse programmiga liitumine läbi. Loodame, et üsna pea on ennetusprogramm „Puhas tulevik“ ka Rapla maakonnas olemas.

Mitte keegi ei tahaks olla kiusatav!

Kiusamine on Eesti noorte jaoks suur probleem. Erinevate uuringute andmetel kogeb kooliaasta jooksul kiusamist keskmiselt viiendik Eesti kooliõpilastest, nooremate laste seas lausa iga neljas.

6. aprillil tähistati Eesti Olümpiakomitee eestvedami- sel valge kaardi päeva, mille raames sportlased kutsusid valget kaarti näidates üles koolikiusamist märkama ja kiusamisele vahele astuma.

Päeva sümbol on valge kaart. Kui punane kaart tuleb spordis välja tõsise rikkumise eest, siis 6. aprillil näita- vad spordiinimesed kogu maailmas valget kaarti, mis sümboliseerib tolerantsust, hoolimist ja positiivsust. Ka Rapla korvpallimeeskond osales kampaanias – mis saab olla noortele veel mõjusam? Sõnum on selge: kõigil, kes kiusamist pealt näevad, tuleks sekkuda. Just pealtnägijate reaktsioonidest sõltub kõige enam, kas kiusamine jätkub, võimendub või lõppeb. Igaüks saab kiusamist peatada!

Raplamaal uurime sel aastal koolikiusamise ulatust ja vorme. Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituudi vanemteaduri Merike Sisaski eestvedamisel on uuritud kiusamist nii laste kui ka õpetajatega vesteldes (neli fookusgrupi uuringut), lisaks vastasid peaaegu kõik maakonna 5-9. klasside lapsed inter- netiküsitlusele. Uuriti nii õpilaste omavahelist, aga ka õpetaja-õpilaste vahelist kiusamist. Uuringus osales kokku 1469 õpilast.

Mis olukord meie maakonnas on, selgub sügiseks, kui uuringuandmed on läbi töötatud ja analüüs tehtud. Kindlasti järgneb sellele ka süsteemne tegevuskava. Kiusamise uuringut rahastab maa- elu edendamise programm Leader.



Rapla Selveri Suurjooksu rada kulgeb mööda jõekallast ja peamisi Rapla vaatamisväärsusi.



Starti on väga oodatud kõik tublid lapsevanemad koos vankritega, rajad on selleks igati sobivad.

Fotod: SIIM SOLMAN

Rapla Selveri Suurjooks 27. mail ootab starti jooksjaid, käijaid ja kepikõndijaid

Selveri jooks toimub Raplas juba kuuendat aastat ja korraldajatel on rõõm tõdeda, et mitte ükski teine rahvaspordi üritus ei too Raplas kokku nii palju inimesi.

2013. aastal, kui üritust korraldati esimest korda, osales Rapla Selveri Suurjooksul kokku ligi 637 liikumisharrastajat ja 287 last, kuid 2017. aastal oli stardis juba 1197 osalejat ning 364 last.

Ühtlasi kuulub Selver Eesti Linna-jooksude sari tänavu Eesti Vabariigi 100 üritustesarja. Läbida Eesti 100. juubeliaastal Eesti eri paigus kokku 100 kilomeetrit, liikudes sümbolisevalt vabariigi terviseks, on jõukohane väljakutse igale liikumisharrastajale. Rapla Selveri Suurjooks on suurepärane võimalus Rapla linnaga tutvumiseks, sest maaliline rada kulgeb mööda jõekallast ja peamisi vaatamisväärsusi.

„Rapla Selveri Suurjooksu registreerimine on avatud ja ootame üritusest osa võtma veelgi rohkem ka kohalikke inimesi. Viis kilomeetrit ei ole palju sõrkimiseks või kepikõnniks. Rahulikus tempos liikumine on kvaliteetne ja seda peab tegema rõõmuga. Samuti on starti väga oodatud kõik tublid lapsevanemad koos vankritega, rajad on selleks

igati sobivad. Enne põhidistantside starti algavad lastejooksud, kus võistlusrõõmu jätkub ka pere väiksematele,“ innustab jooksu korraldaja **Donatas Narmont** kõiki jooksüritusele tulema kogu perega. „Kindlasti on Raplasse oodata ka jooksu paremikke ja on toimumas suur võistlus esikohtade pärast, kuid soovime veel kord välja tuua, et 5 kilomeetrit on nii ilusal rajal kõigile jõukohane ja ka kepikõndijad on väga oodatud,“ lisas Donatas.

Kõigile 5 ja 10 kilomeetri distantsi lõpetajatele kingitakse medal, mis jääb meenutama sportlikult veedetud pühapäeva. Lisaks annab koostööpartner Viking Line pävakruisi kinkekaardi, mis loob võimaluse osa saada meeleolukast merereisist Tallinnast Helsingisse ja tagasi. Päeva lõpetab võistluskeskuses autasustamine ja esineja.

Kuni 30. aprillini on jooksule registreerimine soodsam. Registreerimine ja lisainfo kodulehel raplaselverijooks.ee. Kohtumiseni rajal!



Enne põhidistantside starti algavad lastejooksud, kus võistlusrõõmu jätkub ka pere väiksematele.

Foto: VIKTOR BURKIVSKI

Eesti Olümpiakomitee kutsub Eesti Vabariigi juubeliaastal liikuma vähemalt 100 päeva

Eesti Olümpiakomitee kutsub kõiki üles Eesti Vabariigi 100. sünnipäeva aastal liikuma vähemalt sada korda ehk keskmiselt kaks korda nädalas.

EOK presidendi Urmas Sõõrumaa sõnul on liikumine eluliselt oluline iga inimese jaoks. „Liikumine on see, mis annab füüsilist

ja vaimuenergiat ning loob tervist ja õnne. See mõjutab nii inimest ennast kui ka kõiki inimesi ja keskkonda tema ümber. Kutsun kõiki – nii neid, kes on oma kire spordis ja liikumises juba leidnud, kui ka neid, kes pole liikumisharrastust enda jaoks veel avastanud, astuma üheskoos otsustav samm. Kingime oma riigile 100 päeva liikumist ja sellega koos kingime ka iseendale parema tervise, rõõmsama meele, rohkem energiat ning rohkem tervena ja õnnelikult elatud aastaid. Kaks liikumiskorda nädalas on igaühele lihtne ja jõukohane algus, mis annab väga palju tagasi,“ kutsus Sõõrumaa algatuses osalema.

Sada liikumiskorda aastas tähendab keskmiselt vähemalt kaks korda nädalas, minimaalselt 30 minutit järjest. Pole vahet, kas teha näiteks kepikõndi, joosta, sõita rattat, rula või rulluiskeid, mängida discgolfi või mängida palli – kõik läheb liikumiseks arvesse.

Maaüldise Terviseorganisatsiooni andmetel peaks iga täiskasvanu vanuses 18-64 tegelema nädalas vähemalt 150 minutit mõõduka intensiivsusega kehalise tegevuse või vähemalt 75 minutit kõrge intensiivsusega treeninguga. Samuti võib erinevat tüüpi liikumist kombineerida.



Viis kilomeetrit ei ole palju sörkimiseks või kepikõnniks, rahulikus tempos liikumine on kvaliteetaeg.

Foto: SIIM SOLMAN

Kepikõnd on jõukohane igaühele!

Inimese tervise üks põhi-alustalasid on regulaarne liikumine, kuid vaatamata sellele, et varasemate aegade võrreldes on Eestis ja maailmas tervisekeskusi ning -radu rohkem kui kunagi varem, kannatab liikumisvaeguse ja sellest põhjustatud haiguste all üha enam inimesi.

Sportlik kepikõnd on tänapäeva inimese tarvis spetsiaalselt välja töötatud liikumisvorm, kusjuures säilitatud on kõik hea ja vajalik tavalisest käimisest. Kepikõnd on jõukohane igaühele, liigutused lihtsad ning loomulikud. Treeninguks läheb vaja vaid paari käimiskeppe, mugavaid jalanõusid, sportlikku riietust ja eelkõige liikumisrõõmu. Kõndida saab igal pool: metsas, pargis, linnatänaval, maanteel, rannas ja rabas.

Miks on kepikõnd hea?

Kepikõndi võib harrastada nii hea enesetunde kui ka kehalise vormisoleku saavutamiseks ja hoidmiseks. Samas on kepikõnd ka arstlikult soovitatav mõõduka ülekaalulisuse, kergekujulise liigesekulumishaiguse, lülisamba kroonilise valu, I ja II tüüpi diabeedi, mõõduka raskusega kõrgvererõhuhaiguse, südame isheemiatõve, meeleoluhäirete ja haigusliku kurvameelsuse korral.

Kepikõnni puhul on liigestel lasuv koormus oluliselt väiksem kui joostes ja hüpates, mil koormus liigestele tõuseb 3–5 korda kehamassist suuremaks.

Keppidega kõndimine vähendab käimisel tekkivat koormust jalaliigestele, jättes osa kehamassist käte kanda. Lisaks alakeha lihastele pannakse keppidega käimisel tööle ka õlavöö, ülakeha ja nimmepiirkonna lihased.

Kepikõnd on sobiv liikumisharustus nii vähetreenitud inimesele kui ka neile, kes soovivad harjutada suurema koormusega.

Süda ja veresooned saavad kepikõnnil hea treeningkoormuse. Kepikõnd tõstab tavalise käimisega võrreldes energiakulu, arendab vastupidavust ja suurendab organismi hapnikutarbimise võimet umbes 58% tavalisest käimisest rohkem. Märgatavalt suureneb ka südame löögisagedus: erinevate uuringute andmetel keskmiselt 17 löögi võrra minutis rahuliku liikumise puhul. Kepikõnni sportlikumas variandis on võimalik treenida ka submaksimaalse südame löögisageduse juures.

Erinevate uuringute andmetel kulutab inimene kepikõnnil tavalise käimisega võrreldes kuni 46% rohkem energiat. Kui tunnipikkuse tavalise kõnni energiakulu hinnatakse ca 250 kcal, siis kepikõnnil on see umbes 400 kcal (70 kg massiga inimesel).

Käimiskeppe saab harjutamiskorra alguses ja lõpus – ning miks mitte ka keskel – kasutada võimlemisvahendina.

Loo allikas: Eesti Kepikõnni Liit.

Liigu ja õpi RAPLA Avastusrajal 2018!

Tule ja veeda mõnusalt värskes õhus aega koos oma sõprade või pere seltsis. Meil on sulle vahva avastusrada Rapla linnas. Avastusrajal tutvud Rapla linna vaatamisväärsustega, huvitavate paikadega ja punktides ootavad sind nutikad küsimused.

Nutikas viis liikuda värskes õhus! Osalejatele auhinnad!

Raja läbimiseks tuleb end registreerida mängijana veebilehel www.avastusrada.ee, valides kategooria keskkonnaharidus. Lehel saab valida Keskkonnaamet Raplammaa, kust avaneb rada - „Liigu ja õpi RAPLA Avastusrajal 2018“.

Miinimumnõuded rakenduse kasutamiseks nutiseadmes: operatsioonisüsteem iOS (versioon 8), Android 4.4 või Windows Phone 8.1. Vajalik on vähemalt 3G interneti ühendus ja töötav GPS moodul. Rada on umbes 3 km pikk ning läbimiseks kulub ca 1 h. Mängu viiakse läbi koostöös Keskkonnaameti ja Rapla Vallavalitsusega.

Lisainfo: anabell.kinkar@rapla.ee, 5553 1785

Koolihariduse lingilt leiab veel avastusraja: Järvakandi Kool ja Valtu Põhikool

Rapla Selveri Suurjooks esitab Endomondo väljakutse!

Kogu kilomeetreid ja Klick kingib võitjale spordikella Xiaomi Amazfit Bip.



Lisaks läheb loosi kolm jooksjale sobivat kinkekomplekti.



Valmistume üheskoos Rapla Selveri Suurjooksuks ja sportlikuks kevadeks!

Aprillis alustame üheskoos Endomondo (kasulik mobiilirakendus trennide mõõtmiseks) väljakutsega! Oleme korraldanud väljakutse, et omalt poolt innustada kõiki väljas liikuma ja kevadet sportlikult vastu võtma. Seljatame kevadväsimuse üheskoos värskes õhus ja avastame looduse tärkamist. Kuu lõpus vaatame, kes on kõige rohkem kilomeetreid läbinud jalutades, joostes või hoopis kepikõnni harrastades.

Esimesele kohale on MyFitness välja pannud tasuta aastase pääsme endale sobivas klubis. Lisaks loosime kolme osalejale vahel pääsme 27. mail toimuvale VI Rapla Selveri Suurjooksule, aastase ajakirja Jooksja tellimuse ning „Jooksja käsiraamatu“. Väljakutse leiad nimega

Eesmärk Rapla Selveri Suurjooks ja sportlik kevad.

Mis on Endomondo ja mida sellega teha saab?

Endomondo on rakendus, mille saad laadida igasse nutitelefonis ja trenni kaasa võtta. Võimalik on jälgida, milline oli ajakulu, distants, keskmine kilomeetri läbimise aeg ja spordikellaga ühendades jälgida pulsisagedust jms. Endomondosse saad salvestada trenne enam kui 50 spordialal. Kui GPS-signaal on telefonile kättesaadav, salvestatakse ka trenni teekond.

Kindlasti tasub jälgida ka Rapla Selveri Suurjooksu lehte Facebookis, sest auhinnavõitjad kuulutame mai alguses välja just seal.

Kohtumiseni Raplas 27. mail 2018!

Aprillikuu jooksul registreerijatele SOODUSHINNAD!

Kõigile 5 ja 10 km osalejatele medal ja Viking Line päevakruisi kinkekaart!

Registreerimine avatud: raplaselverijooks.ee

Rapla Vesiroosi Gümnaasium – 20 aastat tervist edendav kool

Ülle Laasner,
TE kooli esimene koordinaator
Vesiroosis

Euroopa tervist edendavate koolide võrgustik – ENHPS (European Network of Health Promoting Schools) sai alguse 1992. a Maailma Terviseorganisatsiooni, Euroopa Nõukogu ja Euroopa Liidu Nõukogu algatusel. Eestis sai Tervist Edendavate (TE) Koolide võrgustik alguse 1993. aastal, kui liitusid esimesed 10 kooli.

Tänapäevaks on Eestis ligi kakssada tervist edendavat kooli, kus on moodustatud aktiivsetest ja teadmistega inimestest tervisenõukogud. Tervist Edendava Kooli võrgustiku liikmeks olemine tähendab arenemist järjest rohkem sellise kooli poole, kus kõigil on hea ja turvaline olla. Raplamaal on 15 tervist edendavat kooli (21-st).

Tervist edendava liikumise eesmärk on kool, kus õpilastel, õpetajatel, direktoril ja teistel koolipere liikmetel oleks meeldiv ja hea koolikeskkond, kus õppida ning töötada. Selle kujundamisele aitavad kaasa kõik koolipere liikmed.

„Meeldiv ja hea“ tähendab, et toetav, turvaline ning igapäev tervist väärtustav on koolis nii vaimne, füüsiline kui ka sotsiaalne keskkond.

Suhted on toetavad ja sõbralikud, füüsiline keskkond turvaline, toitlustamine tervislik jne. Heal tasemel tervisedendus tõstab ka kooli mainet ja õpetab inimesi tegema koostööd, sest tervise hoidmine nõuab meeskonnatööd eri valdkonna inimeste vahel.

Rapla Vesiroosi Gümnaasium ühines WHO võrgustikuga aastal 1998, olles Raplamaa esimene TE-kool ja siiani võrgustiku alustala.

Kuidas aga kõik alguse sai? Mäletan, et selline lähenemine koolile oli väga innovaatiline ning kuna Vesiroosi kool oli avatud kõigele uuele, ei olnud raske kooli juhtkond ühte paati saada. Jaan Reimund, kooli juht, oli terviseõpetuse õpetaja kvalifikatsiooniga ja andis perekonnaõpetuse tunde. Terviseõpetus on olnud algusest peale Vesiroosis au sees.

Kooli tervisenõukogu hakkas korraldama ka tervist tähtsustavaid üritusi – tervisenädalad, koolitused ja kohtumised õpetajatele ning lastele, aeroobikamissi valimised. Aastal 1999 viisime läbi kiusamise uuringu. Mäletan, et kiusamist kui sellist õpilaste vahel eriliselt välja ei tulnud. Kõige rohkem kiusasid kodus õed ja vennad. Kõige tervema õpetaja ja õpilase konkursil osales kogu koolipere. Kõige tervema õpilase auhinna sai Pent Blank ja kõige tervema õpetaja tiitli Reet Masing. 20 aastat tagasi, mil toimus suurim börsikrahh, oli üheks vaimse tervise küsimuseks – kas omad aktsiaid. Kes ei omanud, see tundis end selle krahhi ajal väga hästi. Õpetajad õnneks ei omanud. Jõudsime välja anda ka

kolm tervise- ja spordilehte. 1999. aastal rahastas Uimastipreventsiooni Sihtasutus RVG projekti kolossaalse summaga – 28 000 krooniga. Sellest projektist sai alguse Raplamaa noorte nõustamiskeskus (Ly Ehin, Mare Pruks, Mare Tuisk), toimus esimene ülemaakondlik uimastienetuskonverents.

Lõviosa sellest 20 aastast on seda tööd teinud aga Pilvi Pregel, klassi- ja inimeseõpetuse õpetaja, kes koordineerib aastaid ka maakonna koolide tervisedendust. Vesiroosis on vapustav meeskond: kooliõde, psühholoog, kehalise kasvatuse õpetajad, juhtkond, kes seda valdkonda toetavad. Muidugi on keerulisi probleeme ja mõnel juhul elupõlist võitlust (nt aastatepikkune koolipuhveti „sõda“, ülekaalususe teema jne), aga probleemidega tegelemine ei olegi lihtne.

Lapsevanemate kaasamine (osaluskohviku stiilis teemakäsitlused mitmed aastad) ja koolikeskkond, on tänapäevaks kujundatud imeliseks. Ma ei räägi siin ainult sportimisvõimalustest nagu Sadolini spordihoone ja terviserada, mis on ideaalsed, vaid kogu keskkonnast, mis on kujundatud õuesõppeks, mängimiseks, liikumiseks (sh jalgrattahoidla, suusa- ja uisubaas) – ja turvaliseks olemiseks. Täna on kool liitunud programmiga „Liikuma kutsuv kool“. 2009. aastal osales RVG esindus (sh 2 noort) Vilniuses Euroopa tervist Edendavate Koolide konverentsil, tehes ka stendettekande.

Elagu tervis koolis! Elagu esimene tervist edendav kool!

TEST Kehalise aktiivsuse takistused

Skaala: 3 - väga, 2 - mingil määral, 1 - üldiselt mitte, 0 - üldse mitte
Mil määral Sa nõustuksid järgmiste väidetega

1	Minu päevakava on nii tihe, et mul pole võimalik sinna lisada aega regulaarse kehalise aktiivsuse jaoks	
2	Mitte ükski mu pereliikmetest ega sõpradest ei tee midagi kehaliselt aktiivset ja seetõttu ei ole mul võimalik harjutada	
3	Ma olen pärast tööd liiga väsinud, et olla veel kehaliselt aktiivne	
4	Ma olen küll mõelnud, et peaksin olema kehaliselt aktiivsem, aga ma ei saa alustatud	
5	Ma olen saanud vanemaks ja kehaline aktiivsus võib olla minu jaoks riskantne	
6	Ma ei ole selle pärast kehaliselt aktiivne, et ma ei ole kunagi osanud mingit spordiala	
7	Mul ei ole võimalik kuskil jooksmas, ujumas, rattaga sõitmas vms käia	
8	Kehaline aktiivsus võtab väga palju aega teiste kohustuste kõrvalt - töö, pere jms	
9	Mind häirib see, kuidas ma välja näen, kui ma teistega koos harjutan	
10	Ma ei maga nii palju nagu vaja oleks. Ma ei saa seetõttu töusta varem üles või olla kauem üleval, et olla kehaliselt aktiivsem	
11	Mul on lihtsam leida põhjendusi, miks mitte harjutada, kui minna välja ja teha midagi kehaliselt aktiivset	
12	Ma tean mitmeid inimesi, kes on endale liiga teinud kehalise tegevusega	
13	Ma tõesti ei kujuta ette, et ma enda vanuses veel mingi uue spordiala ära õpin	
14	See on liiga kallis, et minna spordiklubisse või osta endale vajalikke riideid või vahendeid	
15	Mul on liiga vähe vaba aega, et tegeleda kehalise tegevusega	
16	Kui ma olen pere või sõpradega koos, siis tavaliselt meie tegevused ei sisalda kehalist aktiivsust	
17	Ma väsin väga ära töönädala jooksul ja nädalavahetusel ma puhkan	
18	Ma väga tahaksin olla kehaliselt aktiivne, aga ma ei ole piisavalt ettevõtlik, et seda teha	
19	Ma kardan, et ma võin ennast vigastada või mu süda ei pea vastu	
20	Ma ei ole piisavalt hea kehalises tegevuses, et seda piisavalt nautida	
21	Kui mul oleksid töö juures võimalused kehalisteks tegevusteks ja ka pesemisvõimalused, siis ma oleksin kehaliselt aktiivsem	

Arvuta kokku enda tulemused! Liida iga rea vastuste numbrid ja saad teada, mis sorti on Sinu takistused. Kui rea kogusumma ületab 5 punkti, on tegemist Sinu jaoks olulise takistusega. Mõtle, kuidas takistusi vähendada või eemaldada.

___ + ___ + ___ = _____	
1 8 15	Ajapuudus
___ + ___ + ___ = _____	
2 9 16	Sotsiaalne mõju (teiste inimeste mõju)
___ + ___ + ___ = _____	
3 10 17	Energia puudumine
___ + ___ + ___ = _____	
4 11 18	Tahtmise puudumine
___ + ___ + ___ = _____	
5 12 19	Vigastuste hirm
___ + ___ + ___ = _____	
6 13 20	Oskuste puudus
___ + ___ + ___ = _____	
7 14 21	Võimaluste puudus

Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action (USDHHS, 1999)

Neljapäeval, 19. aprillil

Rapla linna koolide ja asutuste võistkondade XXIII JÜRIÖÖ JOOKS

Start RÜG, finiš RVG staadionil.
Distants kulgeb mööda linna kergteid.

Registreerimine stardis kell 18.00, 18.30 avamine.
Vahetuse pikkus ca 200-300 m.

Start kell 19.00.

Võistkonnas 5 naist ja 5 meest
Eraldi arvestus: 1.-2. klassid, 3.-4. klassid, 5.-6. klassid, 7.-9. klassid, 10.-12. klassid, asutused/organisatsioonid

Võistkonnal soovitatav ühtne riietus või detail.
Eriauhinnad!

Osavõtust teatada 16. aprilliks aadressil
laasner@gmail.com. Osavõtutasu on 10 €
võistkonna peale, mida saab tasuda ülekandega
(Eesti Tervisedenduse Ühing
EE232200221028928820)
või sularahas registreerimisel.

Tõrvikud saab kohapeal.
Kõigile osalejatele tee ja diplom,
parimatele medalid ja auhinnad!

Jooksu toetajad: Rapla Vallavalitsus,
Rapla Vesiroosi Gümnaasium, Rapla Ühisgümnaasium, Coop,
Sadolin Spordihoone



17. aprillil kell 14-16 Rapla Vesiroosi Gümnaasiumis Kohtumine veebikonstaabel Maarja Punakuga

Räägime internetikiusamisest, ahistamisest, võimalustest probleeme ennetada ja laste enesekaitset suurendada.

Sihtrühm: noorsootöötajad, õpetajad, lastekaitsetöötajad, lapsevanemad jt

Seminar on tasuta!

Info: Ülle Laasner, tel 528 4090
ylle.laasner@raplamaa.ee

Te Raadio

NOORTEFOORUMI
tervisesaade eetris
29. aprillil kell 15.00

Studios veebikonstaabel
Maarja Punak
Teema: internetikiusamine

Raadiosaadet rahastab
maaelu edendamise
programm Leader