

# Tervist edendav kool parandab rühti ja õpetab hügieeni

On neidki lapsi, kes kehalise kasvatuse õuetundi minna ei taha ja kellele meeldib sigaretti pahvida

KRISTEL KIRSS

Äsja jalgpalliplatsilt saabunud lõõtsutavad Hiiu põhikooli kaheksanda klassi õpilased tunnistavad, et tunnetavad peaaegu iga päev omal nahal tervist edendava kooli mõju.

“Meie koolis tehakse rohkem sporti kui kusagil mujal,” kinnitab Helen Truuts. “Hiiu põhikooli kehalise kasvatuse tunnid on sportlikumad kui teistes koolides,” teab Silver Kaidro ning lisab, et süüa antakse koolis ka hästi.

Samas ütlevad nad, et leidub neidki, kes vaatamata tervislikule propagandale külma ilmaga kehalise kasvatuse õuetundi minna ei taha ning kellele meeldib vahel sigaretti pahvida.

Hiiu põhikool on üks Eesti 13 koolist, kus tegeldakse süvendatult õpilaste tervisega. Neis koolides viiakse õppeaasta jooksul läbi tervisetüritusi, propageeritakse tervislikke eluviise ning kinnistatakse hügieeni alustalasid.

Hiiu põhikooli direktori Ester Kaidro sõnul püütakse nende koolis nii vanematele kui ka õpilastele tervislikke eluviise tutvustada. Selleks korraldatakse seminare, loenguid ja vestlusringe. Igal aastal on Hiiu põhikoolis vähemalt üks tervisele pühendatud nädal.

Erinevalt paljudest koolidest on algklasside õpilastel siin kolm kehalise kasvatuse tundi nädalas. Hiiu põhikooli tütarlaste kehalise kasva-



Hiiu põhikooli kaheksanda klassi poisid ja tüdrukud on jalgpalliplatsil hoos. Hiiu põhikooli tüdrukud olid mullu Tallinna koolide jalgpallimeistrid.

PRIIT SIMSON

tuse õpetaja Asta Jänese tunnistab, et tema tunnid tuginevad väitele – põhikooli lapsed liiguvad vähe.

“Püüan tunni teha treeningu sarnase,” räägib Asta Jänese. “Selle võrra on need ehk intensiivsemad kui mõnes teises koolis. Kõik lapsed on 40 minutit tegevusest haaratud ning keegi tundidest eemale ei hoi. Meie kooli lapsed tahavad kehalise kasvatuse tunnis kaasa teha.”

Kuna kooli staadion on väike, siis kiirustavad Hiiu põhikooli õpilased kehalise kasvatuse tunnis õpetaja kannul loodusesse, kas parki või Hiiu staadionile.

Poiste kehalise kasvatuse õpetaja Kristiina Taimla üritab õpilastele jooksmist meeldivamaks teha. “Pika maa jooksmist ühtlases tempos on orienteerumisega koos palju mõnusa teha, kui joosta näiteks kahte

kilomeetrit staadionil,” toob ta näite. “Ühtlasi annab see ajule tegevust.”

Pärast kehalise tundi jälgivad õpetajad rangelt, et lapsed end puhtaks peseksid ning riided vahetaksid. “Mida väiksemate laste pesemisharjumusi kujundama hakata, seda paremad on tulemused,” teab õpetaja Asta Jänese. “Minu õpilastel peab tundi tulles olema alati kolm S-i ja

üks R kaasas – särk, sokid, seep ja rätik. Esimene kord, kui asju kaasas pole, siis panen talle punkti, teinekord saab juba kahe. Selle saab ära parandada, kui järgmine kord asjad kaasa võtta.”

Hiiu põhikooli õpilased esimesest kolmanda klassini on osalenud Nõmme lastehaigla arstide korraldatud rühikoolis. “80 protsendil lastest olid esimesse klassi tulles rühivead,” räägib Jänese. “Mullu kevadel, kui siis juba teises klassis õppivaid lapsi uuesti kontrolliti, selgus, et nende rüht oli paranenud.”

Asta Jänese sõnul ei võtnud ta laste rühi parandamiseks midagi erilist ette. Lasi vaid lastel teha sirutus-, pingutus- ja lõdvestusharjutusi. “Laps peab õppima oma keha kontrollima ja tunnetama,” ütleb Jänese. Rühi treenimiseks on õpetaja tüdrukute kehalise kasvatuse tundi lisanud viini valse, rumba, samba ja kantritantsud.

Jänese sõnul on gripi ajal kohe näha, kes on kehaliselt aktiivsem olnud. “Trennis käijad ja sportlikumad lapsed käivad meil A-klassides. Seal on haigushoogude ajal enamasti kõik 30 last kohal,” tõdeb Jänese. “Samal ajal on B-klassis vaid 11–12 õpilast.”

Tallinna põhikoolide sportlike tulemuste arvestuses on Hiiu põhikooli õpilaste saavutused parimad.

Tallinnas asub veel kaks tervist edendavat kooli – Tallinna 21. keskkool ja Katleri põhikool.