

KUUKUMU ERINUMBER

VÄÄRTUSTA OMA TERVIST!



Meie kooli motoks on „**TERVES KEHAS OLGU TERVE VAIM**”, mis väga hästi sobib tänase rahvusvahelise tervisepäevaga.

Mida siis see moto endast kujutab? Vastus on lihtne: kui tihti näeme me sportliku kehaga inimest, kes käib trennis, tegeleb pidevalt oma lemmikspordialaga ja hoolitseb niiviisi igati oma keha eest. Samal ajal aga kängub tema vaimne pool, sest seesama sportliku väljanägemisega isik ei loe raamatuid, ei tunne huvi teatri, kino, muuseumite, meie kultuuritraditsioonide ja kõige muu vaimse vastu. Selline inimene on nagu poolik õun – terves kehas puudub vaimne pool.

Samuti oleme näinud vastupidist olukorda – erudiit, kes oskab kaasa rääkida nii kirjanduses, kunstis, muusikas, poliitikas ja teaduses, on füüsiliselt nõrguke ja harrastab paremal juhul vaid tugitoolisporti. Vaimne pool on olemas, aga puudub tervis, sest ära on unustatud tervislik elustiil!

Siit loosung „**TERVE VAIMUGA INIMESEL OLGU KA TERVE KEHA!**” ehk

IDEAAL PEITUB VAIMSE JA FÜÜSILISE TASAKAALUS!

TERE, ÕPILANE!



Tervist edendavate koolide liikumine sai alguse 1992. aastal Euroopas, et luua lastele ja noortele turvalist koolikeskkonda vastukaaluks rahutu välismaailma mõjutustele. Ka meie kool, Liivalaia Gümnaasium, liitus tervist edendavate koolide võrgustikuga 2010/2011. õppeaastal. Võrgustikuga liitunud koolides vastutab terviseedenduse valdkonna asjade eest tavaliselt kas õpetaja, kes on ainult selle valdkonnaga seotud või siis on olemas kohe eraldi terviseedendaja. Praegu on terviseedendaja kohustused Liivalaia Gümnaasiumis paljude erinevate inimeste vahel ära jaotatud ning hetkel olen koolis liikumas ka mina, Hanna Tasa, Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli terviseedenduse kolmanda kursuse tudeng, püüdes aidata oma nõu ja jõuga.

Terviseedenduse erialale läksin õppima, kuna eriala on uus ja selle kohta eesti keeles palju informatsiooni ei ole, kuid tahtsin õppida midagi, millega maailma paremaks muuta. Igal pool räägitakse, kui oluline on oma tervise eest hoolitseda, seega valisin selle valdkonna. Kuna arsti ja õe eriala oli liiga haigustekeskne, valisin enda jaoks midagi, mis tundus olulisem. Olen oma erialavalikuga rahul, kuna see annab väga laiapärase teadmispagasi, kuna terviseedendus hõlmab palju erinevaid valdkondi ning lähenemisi.

Kõige olulisem, mida olen koolis õppinud, on see, et kui soovin maailma muuta, pean alustama sealt, kus probleemid asuvad. Igasugune praktikakogemus on oluline ja aitab palju kaasa. Praegune praktika Liivalaia Gümnaasiumis annab mulle võimaluse näha õpilaste probleeme, õpetajate probleeme ja ka kõike muud. Kahjuks tuleb tõdeda, et kõike ise ei näe ning seetõttu ootan kõigi poolt julget lähenemist mulle, kui teile tundub, et minu abiga saab koolis ära teha midagi sellist, mis muudaks kõigi koolis viibimise aja meeldivamaks. Tasub meeles pidada, et iga liigutus ja tegemata jäetud tegu mõjutab tegelikult sinu, minu ja meie tervist.

Tervistedendavate koolide eesmärk on edendada tervislikku elulaadi, arendada turvalist sotsiaalset ja füüsilist keskkonda kogu kooli ning paikkonna jaoks. Selle kõige saavutamiseks on kõige lihtsam viis moodustada kooli tervisenõukogu, kuhu kuuluvad kõigi gruppide esindajad (õpetajad, õpilased, lapsevanemad, terviseedendaja, jne). Tervisenõukogu on Liivalaia Gümnaasiumis moodustatud ja kõik nõukogusse kuuluvad isikud kuuluvad sinna oma vaba tahte alusel. Terviseedenduse valdkonna tegevused on seesugused, mis iseenda ja teiste elu paremaks ja lihtsamaks muudavad, sealt tuleb enamasti ka motivatsioon valdkonnaga tegelemiseks.

Efektivele tulemusele terviseedenduse valdkonnas aitavad kaasa kooli juhtkonna, õpilaste ja õpetajate, aga ka kooli ja kodu koostöö.

Seetõttu peame olema kõik valmis tegema koostööd ja viima ellu tervislikke ideid.

Hanna Tasa



ÕPETAJA TERVISEEDENDUSEST KOOLIS

7. aprillil on ülemaailmne tervisepäev. Mõeldes sellele teemale, tekib minul õpetajana kohe kaks küsimust.

1. Mis on tervis?
2. Mida peab endas sisaldama teadmiste kogum – terviseõpetus?

Vastata nendele kahele küsimusele saab väga lühikeste lausetega:

1. Tervis on füüsilise, psüühilise ja sotsiaalse heaolu seisund.
2. Terviseõpetus seisneb teadmiste ja oskuste kujundamises, kuidas olla terve.

Nii indiviidi kui ühiskonna eksistentsi aluseks on tervis. Kuidas ja kust aga saada piisavas mahus ja kvaliteedis tervist, et eluraskustele vastu panna?

Teame, et looduseadustest tulenevalt liigub kõik entroopia suurenemise suunas ja kui me tervise mahtu ei suurenda, siis see väheneb. Elu kvaliteet langeb. Kuidas siis säilitada olemasolevat tervist ja luua teda juurde, suurendada tervisevaru?

1. Kuidas säilitada olemasolevat? – “Mitte kahjustada!”

Tuleb välja, et tänapäeva inimesed on kas rumalad või hoolimatud ja mugavad. Me ei vali oma käikudel vähem saastatud õhuga tänavaid, me ei pööra nägu kõrvale, kui puistame pesupulbrit. Suitsetajad liiguvad lühemat teed mööda südame- ja ajuinfarkti ning bronhiidi ja kopsuvähi suunas. Suitsetamine viib ka jalgade arterite ummistumiseni ja lõpptulemusena gangreenini.

Tänapäeval naised teavad, et raseduse ajal ei tohi suitsetada, röntgenis käia, alkoholi tarvitada, kergekäeliselt ravimeid võtta, istuda hapnikuvaeses ruumis, taluda vibratsiooni ja ülekuumenemist – kõik need tegurid on arenevale lapsele elu ja surma küsimus. Ja kui võidab elu, siis selle kvaliteet (tulevasel lapsel) kannatab igal juhul.

Iga põhikooli õpilane teab, et tütarlastel on juba sündides kõik munarakud olemas ja igasugune kahjulik mõju jätab neisse oma jälje. Kas kõik noored daamid on endale aga selle teadmise kinnistanud?

Ega noormehedki tohi oma kehasse hoolimatult suhtuda – ka nende ebatervislikud eluviisid (sageli juba enne täiskasvanuks saamist) kahjustavad nende endi organismi ning seeläbi ka järgneva põlvkonna oma.

Tervise mahtu suurendava iseloomuga on tervist toetavad tegurid ja suhteliselt vähesed võimalused, mis tulenevad elustiili ja hoiakute valimisest. Ainsaks radikaalseks vahendiks on optimaalne keheline aktiivsus, kuid ka karastamine, looduslähedane eluviis, positiivne eluhoiak – loomupärane positiivse laenguga tegevus: sport, kunst, muusika, matkamine, looduse nautimine jne.

Meie koolis saavad õpilased ainetundides kõik vajalikud teadmised. Iseasi on see, kas nad neid soovitusi endale teadvustavad ja seeläbi harjumuseks kujundavad – s.t. kas nad teevad õigeid valikuid enda isikliku keha hüvanguks või suhtuvad lihtsatesse tõdedesse üleolevalt. Õiged valikud ja seeläbi tähtsustatud tervislikud eluviisid ongi need “võljud”, mis aitavad tervist hoida ja aja möödudes seda suurendada.

Soovin kogu meie kooliperele õigeid ja tarku valikuid, soovin tervist.

Tervist edendava kooli projektijuht
Marju Koni

ALUSTA JUBA HOMME!

Bioloogiateadus ütleb, et mis liigub, see areneb. Tähendab, kui tahame kaugemale pääseda tänapäeva kahest põhipahest - liikumisvaegusest ja keskkonna saastumisest - peaksime järgima juhtmõtet: "Tagasi loodusesse ja parem joostes!" Loomulikult on nii mõnelegi õpilasele jooksmine "vastunäidustatud", aga tuleks aru anda, et kui ennast ei arenda, püüad kõigest sulle mittemeeldivast eemale hoida, siis varem või hiljem "ütleb" su keha: ma ei jaksa, ma ei suuda, ma olen nõrk. Ja keda siis süüdistada?



Jooks on kõige paremini koormav ja organismi arendav harjutus, milleks ei ole vaja muud kui tahet ja ilmastikule vastavat riietust ja sobivaid jalatseid. Kui jõuad endale võimete kohases tempos sörkida, jaksad ka tegeleda kõige muuga. Kehaliste harjutustega tegelemine kasvatab kõige muu juures ka tahet (tahtejõudu) saada hakkama asjadega, mida teha ei suuda, ei viitsi, ei soovi. Ja ebaameeldivad tegevused võivad muutuda siis isegi meeldivateks. Sa saad endale öelda - ma sain sellega hakkama, millega varem hirmsat vaeva nägin või millest lihtsalt kõrvale hiilisin.

Selleks mõningad soovitusel, mis aitavad sul ennast arendamiseks "häälestada":

- alusta juba homme
- sea endale jõukohane eesmärk
- vali omale meelepärane liikumisharrastus
- tee trenni, mitte "käi trennis"
- õpi ennast ja oma võimeid tunnetama ja arvestama
- ole iseenda sõber
- ei ole halba ilma, on vale riietus
- otsi endale kaaslane, kes ei lase sul ennast "lõdvaks" lasta, mine temaga koos välja liikuma.

Ja sa näed, et su tervis ja füüsiline vastupidavus paraneb.

Lii Manitski

LIIKUMINE HOIAB SÜDAME TERVENA



Sel aastal on traditsioonilise südamenädala peateemaks liikumine, mis on parim viis ennetada südamehaigustesse haigestumist. Lisaks südamehaigustele saame regulaarse kehalise aktiivsusega langetada ka vähihaiguse riski. Liikumine on vajalik igas vanuses inimestele ka tööväime tõstmiseks ja hea enesetunde saavutamiseks.

Kuidas aitab liikumine südant tervena hoida?

Regulaarne kehaline aktiivsus avaldab soodsat toimet väga mitmete mehhanismide kaudu. Alaneb kõrgeenenud vererõhk, väheneb „halva“ ja suureneb „hea“ kolesterooli tase, väheneb tromboosirisk,

langeb kehakaal, paraneb meeleolu. Lisaks paraneb suhkru ainevahetus, mis hoiab ära suhkruhaiguse tekke. Seega teeme liikumisega oma kehale ja vaimule hindamatu teene, mida keegi teine meie eest teha ei saa. Kindlasti tekib nüüd paljudel küsimus, milline liikumine on südamele hea ja kui palju peaks liikuma? Kehalise koormuse liikidest on eelistatumad ühtlase koormusega tegevused nagu kõndimine, matkamine, kepikõnd, jooks, jalgrattasõit, tantsimine, sõudmine, ujumine, vesiaeroobika, suusatamine, uisutamine ja rulluisutamine. Seega on võimalusi väga palju ja igaüks saab nendest välja valida sobivamad. Euroopa Kardioloogide Seltsi „Terve südame valem“ soovitab südame kaitsmiseks 3 kilomeetrit kõndi või 30 minutit ükskõik millist mõõdukat liikumist päevas. Uuemad uuringud näitavad, et südamehaiguste ennetamiseks on kõige olulisem liikumisharrastuse regulaarsus, mitte intensiivsus. Seega aitab südant hoida ka väiksema intensiivsusega regulaarne liikumine. Üks kord nädalas tehtav tervisetreening ei kaitse südant. Näiteks korvpall ja teised liikumismängud võivad hasardi tingimustes viia südame ülekoormusele.

Terve südame heaks tee reibast kõndi vähemalt 30 minutit päevas 5-7 päeval ehk minimaalselt 3-4 tundi nädalas. Kehalise võimekuse arendamiseks on vajalik teha 3-5 korda nädalas 20-60 minutit treeningut, mille intensiivsus peaks olema 60-90% maksimaalsest ealisest südame löögisagedusest. Pulsisageduse ealine maksimum on 220 lööki/minutis, sellest tuleb lahutada vanus (aastates). Vajaliku kehalise koormuse võib saada koos igapäevaste toimetustega, kui teed vähemalt 10 000 sammu päevas. Soovitan alustada väikestest asjadest! Kasutage lifti asemel treppi, parkige oma auto kaugemale, tulge bussist mõni peatus varem maha.

Kõik see aitab tugevdada teie tervist. Parajast koormusest annab tunnistust meeldiv reipus, toonuse tõus ja energiatulv. Paraneb ka meeleolu ja une kvaliteet.

Miks paljud inimesed ei liigu piisavalt?

Peamise põhjusena, mis takistab noorematel inimestel rohkem liikuda ja tervisesporti teha, tuuakse ajapuudus. Eakamatel häirivad sportimist valdavalt kõrge vanus ja halb tervis. Eelkõige peetakse treeningut efektiivseks vahendiks meeleolu parandamiseks ning kehakaalu langetamiseks. Kahjuks paljud inimesed ei seosta tervisetreeningut ja liikumist südame-veresoonkonna haiguste ennetamisega, vererõhu langetamisega ning soodsa mõjuga vere kolesteroolile. „Hea“ kolesterooli tõstmiseks on liikumine üks paremaid vahendeid. Tervisetreeningu ja liikumise ärajätmist tulenevalt ajapuudusest, on sissejuurdunud vale mõtlemine, mida tuleks kindlasti muuta. See on tegelikult suur eksiarvamus, kuna liikumisest saadav lisaenergia muudab töö produktiivsemaks ja kvaliteetsemaks. Sellest saavad hästi aru need, kes tegelevad regulaarselt tervisespordiga. Alustamiseks on vaja see lisaeg päevaplaani sisse planeerida. Edaspidi kompenseerib liikumine ajakulu töö efektiivsusega.

Südamearstina soovin teile kõigile mõnusaid tunde tervisespordiga tegelemisel. Ilus kevadilm on hea aeg alustamiseks. See toob puna palgele ja rahulolu südamesse. Siis on süda terve ja elu elamist väärt.

Südamearst Margus Viigimaa

MEIE KOOLI ÕPILASTE TERVISEST

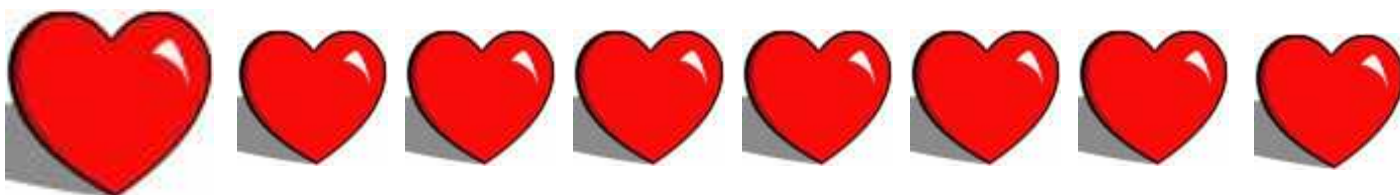
Koolilaste tervisekontrolli tulemus sarnaneb protsentuaalselt teiste Tallinna koolidega. Pean võrdluseks mainima, et rühiprobleeme on meie koolis vähem, eriti algklasside laste hulgas. Rühipigade protsent on Liivalaia Gümnaasiumis 18%, veidi vähem kui Tallinna keskmine. Nägemisteravuse langus on samuti väiksem - 19%. Hingamisteede haigused (astma) - 2%. Ülekaalulisus on koolis 7% ulatuses. On ka alakaalu - 1,6%.

Igapäevaste külastuste põhjuseks on kõhuvalud ja peavalud, mis laste jutu põhjal tingitud kas pingest või suurest lärmist, eriti tundlikud on siin algklassiõpilased. Talvel kimbutas meid ka kõhuviirus, olles sage kaebuste tekitaja. Üsna paljude laste nõrkuse ja väsimuse põhjuseks on hommikul kodus mittedöömine ja vähene uneaeg. Vestluses püüame leida ühise keele, kuidas paremini päevarežiimist kinni pidada, et lapse heaolu paraneks. Olen tähele pannud, et vanemate klasside õpilaste rühipigade põhjus võib peituda ka sundasendis - arvuti taga istumises-pärast koolipäeva. Pingepeavalude ja väsimuse korral on õpetajad, eriti algklasside klassijuhatajad abivalmis, tähelepanelikud ja hoolivad. Halva enesetunde põhjus on hirmudes või mitteoskuses, seda märkavad ja aitavad õpetajad - suur tänu neile.

Üheks suureks probleemiks on ka kooli sisejalanõud. Koolijalanõu peab olema õhku läbilaskev, soovituslikult sandaal, kus kand ja nina on lahtine, et vältida jalgade higistamist ja sellest tulenevat seenhaigust. Viimased uuringud on tõestanud, et pikka päeva koolis tenniseid kandes tekib allergia kummi suhtes, mis hiljem täiskasvanueas saab raskeks probleemiks.

Üheks suureks probleemiks on ka kooli sisejalanõud. Koolijalanõu peab olema õhku läbilaskev, soovituslikult sandaal, kus kand ja nina on lahtine, et vältida jalgade higistamist ja sellest tulenevat seenhaigust. Viimased uuringud on tõestanud, et pikka päeva koolis tenniseid kandes tekib allergia kummi suhtes, mis hiljem täiskasvanueas saab raskeks probleemiks.

Kooliõde Ethel Paju



MILLEGA TEGELEB KOOLITERVISHOID?



Tallinna linna-, riigi- ja erakoolides osutab koolitervishoiuteenust sihtasutus Tallinna Koolitervishoid.

Kõikides koolides on arst ja õde, kelle tööaeg oleneb antud kooli õpilaste arvust. Kui koolis on 600 õpilast, siis töötab õde koolis täiskoormusega.

Arstide täiskoormus on 3500 õpilast, mis keskmiselt moodustab 4-5 kooli ühe arsti kohta.

Koolitervishoiuteenuse hulka kuuluvad järgmised tegevused: õpilaste tervisekontroll, haigusi ennetav ja tervisekasvatuslik nõustamine, tervisekaitselised tegevused, esmaabi haigestumiste, traumade ja vigastuste korral.

Õpilaste tervisekontrolli teostavad kooliõded 1., 3., 5., 7., 9. ja 12. klassides ning kooliarstid 5., 9. ja 12. klassides. Läbivaatuste eesmärgiks on õpilaste tervisliku seisundi jälgimine, õigeaegne tervisehäirete avastamine ning vajadusel suunamine pere- või eriarsti konsultatsioonile. Õpilase tervisekontrolli käigus hinnatakse üldist tervise seisundit, toimub pikkuse ja kaalu mõõtmine, nägemise- ja kuulmisteravuse hindamine, vererõhu mõõtmine, rühi ja kõne kontroll, naha ja limaskestast seisundi hindamine, luu- ja lihaskonna vaatlus ning hindamine, sugulise arengu jälgimine.

Haigusi ennetava tegevuse ja tervisekasvatusliku nõustamise käigus sooritavad tegevused on: õpilaste, lastevanemate ja kooli personali terviseedenduslik nõustamine, õpilaste toitlustamise jälgimine, püsivate tervisehäiretega õpilaste jälgimine ja nõustamine.

Koolitervishoiuteenuse osutamisel sooritavad tervisekaitselised tegevused on tervisekaitsealaste nõuete täitmise kontrollimine, õppekoormuse jälgimine sõltuvalt õpilase tervise seisundist ja vaktsineerimine B-viirushepatiidi, difteeria, teetanuse, poliomüeliidi, leetrite, punetiste ja mumpsu vastu.

Tervishoiutöötajad dokumenteerivad õpilase tervise seonduva vastavalt vabariigis kehtestatud seadustele. Õpilase tervisekaardi väljavõte koos immuniseerimispassiga antakse kaasa õpilastele, kes lõpetavad kooli või jätkavad õpinguid teises riigis, linnas, maakonnas.

Koolitervishoiutöötajate palve õpilastele:

- haigena mitte kooli tulla, vaid pöörduda perearsti poole, sest kooli tervishoiutöötajate ülesanne on haiguste ennetus ja tervise edendamine, mitte ravimine;
- krooniliste haigustega õpilastel peavad kõik vajalikud ravimid alati kaasas olema, sest kooli meditsiinikabinet on varustatud vaid piiratud esmaabivahenditega;
- hea, kui räägid meie tegevusest ka oma vanematele, kuid alati edasta palun neile meie poolt antud soovitused;
- kui vajad esmaabi või sul on muu mure, siis pöördu ikka meie poole!

Täiendav info sihtasutuse kodulehel www.kth.ee

ÕPILASED TERVISEST:



„Tervise üks olulisem osa on kindlasti toitumine. Linnas on rämpstoidu söömine väga tavaline, aga maakohdades pole sellist toitu kusagilt saada. Kindlasti peaks iga päev sööma tervislikke puu- ja juurvilju kommide ja šokolaadi asemel. Kui süüa tihti süsivesikuterikast toitu võib ka kaalus palju juurde võtta, aga alla võtta on juba palju keerulisem.”

Marleen Oja, 10. a klass

Andres – JuhanVilkost sõudeergomeetril

„Me sööme selleks, et elada, aga mitte ei ela selleks, et süüa!

Mida rohkem vitamiine ja kasulikke toitaineid meie organism saab, seda pikema elueaga me ennast kindlustame. Kõik me tahame elada kaua ja õnnelikult, selleks tuleb aga vaeva näha. Oma tervisele tuleb mõelda nooruses, sest kunagi ei või teada, mis sind tulevikus ees ootab. Hoidke oma tervist!”

Karina Ketova, 10.a klass

„Kindlasti on inimestel palju erinevaid huvisid, mis meile südamelähedased on. Sport ei ole ainult ajaviide, vaid on otseselt eluks vajalik. Sellepärast peaks ka kõige spordivõõram inimene endale mõne füüsilise tegevuse leidma. Südamenädalal on just õige aeg leida motivatsioon ja loobuda mõnest pahest. Sul on ainult üks süda, mida tuleb hoida ka siis, kui ei ole südamenädal või tervisepäev!”

Merilin Musthallik, 10.a klass

„Süda on meie mootor. Kui see ei tööta, siis me ei saa elada! Selle jaoks, et süda püsiks kaua terve, tuleb aga toituda tervislikult.

Neil, kes suitsetavad, tarvitavad alkoholi ja narkootilisi aineid, võib süda varem või hiljem haigeks jääda. Eestis võiks ka ära keelata säilitusained, mis on olemas peaaegu kõikides toiduainetes.”

Victoria Zaporožets, 6.a klass

„Mis tekitab südamerikkeid ja teisi südamehaigusi? Sellele küsimusele on palju vastuseid – stress, ebatervislik toitumine, alkohol, suitsetamine, ebasportlik eluviis jne. Inimene peab ennast ka korralikult välja magama, sest süda väsib. Süda aga on meie tähtsaim organ, ilma milleta teised organid hakkama ei saa. Hästi jääb meelde ka lause ”JAH ehule, EI – suitsule!”



Kenneth Toi, 6.a klass

„Iga inimene peaks jälgima oma kehakaalu. See on tähtis ka selle pärast, et igäiks tahab olla terve, kena, hoolitsetud ja hea enesehinnanguga. Keegi ei taha oma liigse kehakaalu pärast stressi langeda.

Ülekaalulistel suureneb südame- ja veresoonkonna haiguste risk.

Heas vormis ja normaalse kehakaaluga inimene on õnnelikum, tervem, ilusam, ning tööd ja raskusi paremini aluv persoon”

Marlen Kuusk, 6.a klass

„Paljud inimesed käivad trennis, söövad tervislikku toitu ja nende kehal ei ole midagi viga. Kahjuks aga arvustavad nad pigem teiste kehasid ja ei näe oma keha ilu. Mina ei pea meie koolis mitte kedagi inetuks. Kõik inimesed on ilusad omal moel. Minu enda jaoks piisab jooksmisest ja trennis käimisest. Kodus ma ei näksi midagi, vaid teen endale normaalse söögi. Tervis ei tähenda seda, et sa pead olema megailus ja superkehaga. Tervis tähendab seda, et sa tunneksid oma kehas hästi ja ei halvustaks teisi!”

Lisete Ruustalu, 6.a klass

SÜDAMENÄDAL KUTSUB KÕIKI LIITUMA

Traditsioonilise südamenädala avab sel aastal üle-eestiline liikumispäev „Sinu sammud loevad“, et tuletada kõigile meelde, kui oluline on liikumine ja füüsiline aktiivsus südamehaiguste ärahoidmisel.

Südamenädalat tähistatakse iga aasta aprilli kolmandal nädalal. Eestis on seda korraldatud juba 1993. aastast. Tänavu on südamenädal pühendatud liikumisele. Südamenädala läbiviimist toetab Euroopa Liit Euroopa Sotsiaalfondi programmi „Tervislikke valikuid toetavad meetmed 2010-2011“ raames.

Pühapäeval, 17. aprillil on üle Eesti avatud liikumisrajad ning toimuvad erinevad liikumist propageerivad üritused, kuhu kõik on oodatud kas lihtsalt kõndima, jooksma, rattaga sõitma või kepikõndi tegema. Üritustel osalemine on tasuta ning kõik lõpetajad saavad kaasa väikese liikumispäeviku. Kõikide liikumispäeval osalejate läbitud kilomeetrid pannakse kirja ning arvutatakse kokku ning nii saab vaadata, kus asuvad Eesti aktiivseimad tervisesõbrad.

Liikumispäeva korraldavad Tervise Arengu Instituut, Eesti Haigekassa, Sotsiaalministeerium ja Kultuuriministeerium koos terviseprojektiga „Mehed liikuma“ ning sihtasutusega Eesti Terviserajad. Täpsem info erinevate ürituste ja südametelkide kohta on peagi veebilehel www.terviseinfo.ee



Eestimaa erinevate terviseradadega, mida saab kasutada aastaringelt ja tasuta, on huvilistel võimalus tutvuda veebilehel www.terviserajad.ee. Kasulikke nõuandeid enda paremasse vormi saamiseks pakuvad ka liikumisharrastajate portaal www.trimm.ee ja meestele suunatud tervise- ja liikumisportaal www.mehedliikuma.ee. Kõik nimetatud veebilehed pakuvad ka e-trennipäeviku pidamise võimalust.

Südame-veresoonkonna haigused on jätkuvalt Eestis surmapõhjus number üks. Peamised südamehaiguste riskitegurid on suitsetamine, alkoholi liigtarvitamine, ülekaal, vähene liikumine ning ebapiisav puu- ja köögiviljade tarbimine. Lisaks südamehaigustele on liigvähene liikumine seotud enamiku tänapäeva levinumate haigustega.

Viimane Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring näitas, et 33% inimestest harrastab vabal ajal tervisesporti vaid mõned korrad aastas või üldse mitte.

Oluline on aga teada, et regulaarse füüsilise aktiivsusega inimestel on poole väiksem südame isheemiatõppe haigestumise risk ning veerandi võrra väikesem risk saada insult.

JÜRIÕO JOOKS 2011

Südamenädala raames kutsume kõiki osalema Jüriöö jooksul 2011 kolmapäeval,

20.04.2011 Pirital

Algus ja lõpp: Tallinna Botaanikaaed

Ajakava:

20.00 - 20.30 - registreerimine võistlusele

20.30 - lastejooks ja tervisekõndijate retk

21.00 START põhijooksule

21.30 – autasustamine.

Võistlusel osalevad spordiklubid, töö- ja/või õppekollektiivid, tavameeskonnad piiramatu arvu võistkondadega.

Kavas 10-etapiline teatejooks, kohustuslik jooksujärjestus **naine - mees - naine - mees - naine - mees - naine - mees - naine - mees**. Meeskondliku distantsi pikkuseks ligikaudu 10 km. Eraldi arvestus spordiklubide, töö- ja õppekollektiividele ning tavameeskondadele.

Korraldajad: **Pirita Linnaosavalitsus, Tallinna Botaanikaaed ja Pirita JK Reliikvia.**

Info ja registreerimine: +372 555 2515 või kylli.tatter@tallinnlv.ee



TOIMETUSE TEADAANNE:

Soovime kõigile meeldivaid ja kasulikke nädalavahetusi terviseradadel!

Toimetaja: Malle Koppel

Korrektor: Mirjam Palumets

Kujundaja: Jaanus Paasoja

