



## Koolitervise komisjoni tööplaani 2025–2026. Õppeaastaks

### Põhieesmärk:

Läänemere Gümnaasiumi õpetajate ja õpilaste vaimse tervise ja heaolu parandamine.

### Täiendavad eesmärgid:

1. Toetada koolis turvalise, hooliva ja toetava õpikeskkonna kujundamist;
2. Tõsta õpilaste ja õpetajate teadlikkust vaimse tervise hoidmisest ja toetamisest;
3. Arendada õpilaste sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi (sh eneseregulatsioon, suhtlemine, stressiga toimetulek);
4. Toetada õpetajate professionaalset heaolu ja ennetada läbipõlemist;
5. Soodustada koostööd kooli personali, õpilaste, lapsevanemate ja tugispetsialistide vahel;
6. Korraldada vaimset tervist toetavaid üritusi

Nr	Kuu	Peamised tegevused
1	September	Tervisekomisjoni koosseisu kinnitamine ja ülesannete jaotus. Aasta tervisedenduse tegevuskava koostamine.
2	Oktoober	Klassitunnid päevarežiimist ja toitumisest. Kooli sööklate ja joogikorralduse kontroll. Õpilaste heaolu ja stressitaseme küsitlus.
3	November	Tervisenädal „Tervislik toitumine – edu võti“. Kohtumised arsti või toitumisinõustajaga. Infomaterjalid lapsevanematele toitumisest.
4	Detsember	Külmetushaiguste ja üleväsimuse ennetamine. Klassiruumide mikrokliima ja valgustuse kontroll. Plakatikonkurss „Hoia tervist talvel!“
5	Jaanuar	Õpilaste tervise seire (haiguspäevade analüüs). Stressi ja üleväsimuse ennetamine.
6	Veebruar	Tervisenädal „Ei kahjulikele harjumustele“. Loengud ja arutelud: „Suitsetamisele ei!“, „Tervis – meie valik“.
7	Märts	Õpilaste rühihäirete ja nägemise kontroll.

		Tunnid teemal „Liikumine on elu!“. Liikumispauside korraldamine. Taldrikute puhtuse kontroll sööklas.
8	Aprill	Õnnetuste ja terviseriskide ennetamine jalg -ja tõukeratta sõitmisel. 7. klasside õpilastele suunatud koolidevaheline üritus digiseadmete sõltuvuse ennetamiseks.
9	Mai	Komisjoni töö analüüs ja kokkuvõte Järgmise õppeaasta ettepanekud.