



# ÕPILASE TERVISEPÄEVIK



Eesti  
Haigekassa

## Minu andmed

Nimi: .....

Sünniaeg: .....

Isikukood: .....

Kool: .....

Address: .....

Kontakttelefon: .....

E-post: .....

Info allergiate kohta: .....

Muu oluline terviseinfo: .....

**Minu vanemad:** .....

Telefonid: .....

E-post: .....

## Tervise eest aitab hoolt kanda

### KOOLIS

**Minu kooliõde:** .....

telefon: .....

e-posti address: .....

vastuvõtuajad: .....

**Teised spetsialistid:** .....

koolipsühholoog: .....

logopeed: .....

sotsiaalpedagoog: .....

### PEREARSTIKESKUSES

**Minu perearst:** .....

**Minu pereõde:** .....

perearstikeskuse asukoht: .....

telefon: .....

e-post: .....

vastuvõtuajad: .....

# Tervist!

Õpilase tervisepäevik on õpilase teekaaslane ja abimees tema kooliaastate jooksul. Tervisepäevik aitab talletada olulisi terviseandmeid, annab ülevaate õpilase kasvamisest ja tervisekontrollidest. Samuti jagab tervisepäevik soovitusi, kuidas hoida tervist ja mida ette võtta sagedasemate terviseprobleemide korral.

Kogu koolipõlve jooksul tehakse **ennetavaid tervisekontroleid**. Võta oma tervisepäevik igasse tervisekontrolli kaasa. Tervisekontrollid aitavad ennetada ja varakult avastada olulisi terviseprobleeme ning annavad sulle võimaluse asjatundjatega nõu pidada eluviisi ja terviseriskide küsimustes. Ennetavad tervisekontrollid aitavad rajada tugevat vundamenti tervisele kogu järgneva eluks.

## Ennetavad tervisekontrollid toimuvad kindla ajakava alusel:

- Kooliõde kutsub tervisekontrolli 1., 3., 7. ja 11. klassi õpilasi.
- Perearst ootab enda juurde tervisekontrollile kõiki oma nimistusse kuuluvaid kooliõpilasi, kes käivad 2., 5. ja 9. klassis. Perearsti vastuvõtule minnes tuleb vastuvõtuaeg perearstikeskusega eelnevalt kokku leppida.
- Hambaarsti juurde tuleks kindlasti minna kontrolli 1., 3., 5., 7. ja 9. klassis. Kuid oluline on käia hambaarsti juures kontrollis üks kord aastas.

Õpilase tervisepäevik on sidevahendiks kooliõpilase, tema pere ja kooliõe ning pere- ja hambaarsti vahel.

Tervisepäevikusse võib sissekandeid teha nii õpilane ise kui ka lapsevanem. Tervisepäevikusse saab enne tervisekontrolli kirjutada küsimusi ja tähelepanekuid õpilase tervise kohta, et tervisekontrolli käigus olulised asjad arutamata ei jääks.

## Tervisekontrollidel saavad õpilane ja kooliõde arutada sellistel teemadel nagu:

- terviseseisund;
- toimetulek koolis ja kodus;
- igapäevane hügieen;
- päevakava ja toitumine;
- kehaline aktiivsus;
- kehahoiak;
- nägemise tervishoid;
- riskikäitumine, traumad ja õnnetusjuhtumid;
- suhted koolikaaslastega;
- seksuaaltervis;
- tervislik seisund ja elukutsevalik.

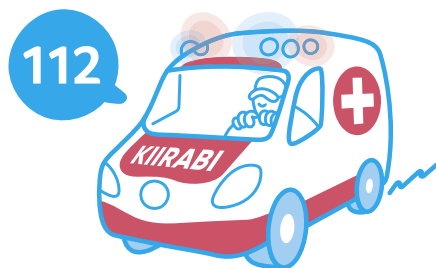


Kooliõde, perearst ja hambaarst saavad kirjutada tervisepäevikusse olulisemad läbivaatuse tulemused ning soovitusel.

## Head tervist!

## Meelespea õpilasele

- Kooliõe või perearstiga oma terviseprobleemide arutamine ja nendele lahenduste otsimine ei pruugi alati olla lihtne. See võib tekitada kohmetust ja olla teinekord isegi hirmutav. Kõik see on loomulik. Tervise ja eluviisiga seotud küsimused on igas vanuses inimestele väga olulised ja neist rääkimine võib tunduda keeruline täiskasvanutelegi.
- Sul on õigus lisaks plaanilisele tervisekontrollile pöörduda kooliõe või perearsti poole alati, kui Sul on tekkinud oma tervisega seoses mingi mure. Küsi julgelt abi, kui seda vajad!
- Vastuvõtuoja saad eelnevalt kokku leppida. Nii on kindel, et arstil ja õel on piisavalt aega Sinu tervise ja eluviisiga seotud küsimusi arutada.
- Räägi arstile ja õele kõigist oma tervisega seotud muredest ja kartustest. Räägi ausalt, mida mõtled. Mida täpsemalt ja ausamalt Sa räägid, seda rohkem on arstil ja õel võimalik Sind aidata.
- Esita julgelt küsimusi. Ära karda paista rumalana – rumalaid terviseküsimusi ei ole. Kui midagi arsti või õe jutus Sulle arusaamatuks jääb, ütle seda ja palu uuesti selgitada.
- Sul on õigus tulla vastuvõtule koos ema, isa või mõne teise lähedasega, kellega soovid ja kellega tunned ennast kindlamana.
- Sul on õigus perearsti ja pereõe vastuvõtule pöörduda üksi, kui see on Sinu soov. Kui viibid vastuvõtul oma ema, isa või mõne teise lähedase inimesega, on Sul soovi korral õigus arsti või õega rääkimiseks ka päris omavahele jääda. Ütle oma soov julgelt välja ning arst või õde aitab seda korraldada.
- Nõu pidamiseks ja küsimuste esitamiseks võid helistada oma perearstikeskusesse ja rääkida pereõe või -arstiga telefoni teel. Seda saad teha ka siis, kui vastuvõtul jäi midagi ebaselgeks või kui pärast vastuvõttu tekkis Sul lisaküsimusi.
- Igal kellaajal on võimalik saada nõu **perearsti nõuandetelefonilt 1220**. Sinna pöördudes jääb helistaja anonüümseks.
- Ohtlike ja kiireloomulist abi nõudvate haigestumiste või vigastuste korral saab pöörduda lähima haigla erakorralise meditsiini osakonda või kutsuda **kiirabi telefoninumbri 112**.



## Tervisekontrollide ja vaksineerimiste ajakava ja teostajad

Õpilase vanus (klass)	Tervisekontroll kooliõde või perearsti juures	Hammaste kontroll*	Vaksineerimine nakkushaiguste vastu**
7–8 aastat (I klass)	kooliõde	7 aasta vanuses	
8–9 aastat (II klass)	perearst		
9–10 aastat (III klass)	kooliõde	9 aasta vanuses	
11–12 aastat (V klass)	perearst	12 aasta vanuses	HPV vaktsiin, 1. ja 2. annus***
13–14 aastat (VII klass)	kooliõde	14 aasta vanuses	13 aasta vanuses leetrid, mumps, punetised
15–16 aastat (IX klass)	perearst	15 aasta vanuses	difteeria-teetanus-läkakõha
17–18 aastat (XI klass)	kooliõde		

\* Hammaste kontroll ja ravi on kuni 19. eluaastani haigekassa lepingupartnerite juures tasuta.

\*\* Alates 2016. aastast ei praktiseerita 12-aastaste vaksineerimist B-viirushepatiidi vastu rutiinselt. Neid, keda ei ole varem vaksineeritud, käsitletakse hilinenud vaksineerimistena ning vaksineeritakse B-viirushepatiidi vastu asjaolude selgumise hetkest esimesel sobival võimalusel.

\*\*\* Üksnes tütarlapsed. 1. ja 2. annuse vaheline minimaalne intervall vähemalt 6 kuud, kuid mitte rohkem kui 13 kuud.

# Tervisekontroll **kooliõe** juures

7–8 aasta vanuses (I klass)

**Kuupäev:** .....

## Tähelepanekud oma tervise osas ja küsimused:

.....  
.....  
.....  
.....

## Vestlusteemad:

.....  
.....  
.....  
.....

## Läbivaatus:

1. pikkus .....
2. kaal .....
3. kehamassiindeks .....
4. vererõhk .....
5. nägemisteravus .....
6. läbivaatuse muud tulemused:

.....  
.....  
.....

## Soovitused:

.....  
.....  
.....

# Tervisekontroll **perearsti** juures

8–9 aasta vanuses (II klass)

**Kuupäev:** .....

**Tähelepanekud oma tervise osas ja küsimused:**

.....  
.....  
.....  
.....

**Vestlusteemad:**

.....  
.....  
.....  
.....

**Läbivaatus:**

1. pikkus .....

2. kaal .....

3. kehamassiindeks .....

4. vererõhk .....

5. nägemisteravus .....

6. läbivaatuse muud tulemused:

.....  
.....  
.....

**Soovitused:**

.....  
.....  
.....

# Tervisekontroll **kooliõe** juures

## 9–10 aasta vanuses (III klass)

Kuupäev: .....

### Tähelepanekud oma tervise osas ja küsimused:

.....

.....

.....

.....

### Vestlusteemad:

.....

.....

.....

.....

### Läbivaatus:

1. pikkus .....
2. kaal .....
3. kehamassiindeks .....
4. vererõhk .....
5. nägemisteravus .....
6. läbivaatuse muud tulemused:

.....

.....

.....

### Soovitused:

.....

.....

.....



# Tervisekontroll **perearsti juures**

11–12 aasta vanuses (V klass)

Kuupäev: .....

## Tähelepanekud oma tervise osas ja küsimused:

.....  
.....  
.....  
.....

## Vestlusteemad:

.....  
.....  
.....  
.....

## Läbivaatus:

1. pikkus .....

2. kaal .....

3. kehamassiindeks .....

4. vererõhk .....

5. nägemisteravus .....

6. läbivaatuse muud tulemused:

.....  
.....  
.....

**Vaktsineerimine 12 aasta vanuses:** HPV vaktsiin, 1. ja 2. annus\*

## Soovitused:

.....  
.....  
.....

\*Üksnes tutarlapsed. 1. ja 2. annuse vaheline minimaalne intervall vähemalt 6 kuud, kuid mitte rohkem kui 13 kuud.

# Tervisekontroll **kooliõe** juures

## 13–14 aasta vanuses (VII klass)

Kuupäev: .....

### Tähelepanekud oma tervise osas ja küsimused:

.....  
.....  
.....  
.....

### Vestlusteemad:

.....  
.....  
.....  
.....

### Läbivaatus:

1. pikkus .....

2. kaal .....

3. kehamassiindeks .....

4. vererõhk .....

5. nägemisteravus .....

6. läbivaatuse muud tulemused:

.....  
.....  
.....  
.....

**Vaktsineerimine 13 aasta vanuses:** mumps, leetrid ja punetised, 2. annus.

### Soovitused:

.....  
.....  
.....  
.....

# Tervisekontroll **perearsti** juures

15–16 aasta vanuses (IX klass)

Kuupäev: .....

## Tähelepanekud oma tervise osas ja küsimused:

.....  
.....  
.....  
.....

## Vestlusteemad:

.....  
.....  
.....  
.....

## Läbivaatus:

1. pikkus .....

2. kaal .....

3. kehamassiindeks .....

4. vererõhk .....

5. nägemisteravus .....

6. läbivaatuse muud tulemused:

.....  
.....  
.....  
.....

**Vaktsineerimine 15 aasta vanuses:** difteeria, teetanus ja läkaköha.

## Soovitused:

.....  
.....  
.....  
.....

# Tervisekontroll **kooliõe** juures

17–18 aasta vanuses (XI klass)

Kuupäev: .....

## Tähelepanekud oma tervise osas ja küsimused:

.....  
.....  
.....  
.....

## Vestlusteemad:

.....  
.....  
.....  
.....

## Läbivaatus:

1. pikkus .....
2. kaal .....
3. kehamassiindeks .....
4. vererõhk .....
5. nägemisteravus .....
6. läbivaatuse muud tulemused:

.....  
.....  
.....

## Soovitused:

.....  
.....  
.....

# Tervisekontroll hambaarsti juures

## 7 aasta vanuses

**Hambaarst:** .....

Kuupäev: .....

Läbivaatuse tulemused, teostatud ravi ja soovitused:

.....  
.....

## 9 aasta vanuses

**Hambaarst:** .....

Kuupäev: .....

Läbivaatuse tulemused, teostatud ravi ja soovitused:

.....  
.....

## 12 aasta vanuses

**Hambaarst:** .....

Kuupäev: .....

Läbivaatuse tulemused, teostatud ravi ja soovitused:

.....  
.....

## 14 aasta vanuses

**Hambaarst:** .....

Kuupäev: .....

Läbivaatuse tulemused, teostatud ravi ja soovitused:

.....  
.....

## 15 aasta vanuses

**Hambaarst:** .....

Kuupäev: .....

Läbivaatuse tulemused, teostatud ravi ja soovitused:

.....  
.....  
.....  
.....

## Kuidas hoida oma hambad terved?

Hambasõbralikult käitudes on võimalik kogu elu elada tervete hammastega. Hambaaukude ära hoidmiseks on väga oluline tervislikult toituda, süües vähe magusat, juues janu korral vett ja hoides söögikordade vahel 3 tundi pausi. Loomulikult on tähtis 2 korda päevas hambad korralikult puhtaks pesta ja käia vähemalt kord aastas hambaarsti juures.

### Miks on väga oluline jälgida, et sa liiga tihti ei näksiks?

Sellepärast, et iga kord, kui sa sööd või jood midagi, mis ei ole vesi, saavad mikroobid energiat ning hakkavad hapet tootma ehk tekitavad happerünnaku, mis pehmenab hambapinda. Tugevuse taastamiseks on hammastel vaja kolm tundi söömisest puhata. Liialt tihti näksides pehmeneb hambapind niivõrd, et tekib auk. Lase hammastel puhata! Ära näksi toidukordade vahel!

### Miks on magus hammastele halb?

Magusa söömisega liialdamine aitab hambaaukude tekkele kaasa, kuna magusast saavad mikroobid palju energiat, et pikka aega hapet toota ja hambaid nõrgestada. Seepärast pea magusaga piiri. Kui tahad maiustada, siis tee seda toidukorra ajal. Toitu tervislikult ja pea magusaga piiri!

### Miks on vaja hambaid pesta?

Suus olevad mikroobid paljunevad pidevalt. Mikroobide hulga vähendamiseks tuleb pesta hambaid. Hommikune pesu eemaldab öö jooksul paljunenud mikroobid. Õhtune pesu puhastab hambad päeva jooksul kogunenud toidujääkidest ja mikroobidest. **Seepärast pese hambaid 2 korda päevas** – hommikul ja õhtul.

Hambakatt ei eemaldu ilma korraliku hambapesuta. See tähendab, et loputuslahusega suu loputamine või nätsu närimine ei puhasta hambaid katust.

Hambaharjaga on vaja puhtaks pesta mälumisinnad ning põse- ja keelepoolsed pinnad. Pindu, mida puhtaks pesta, on palju. Seetõttu võtabki hambapesu aega vähemalt 2 minutit.

Hambaharjaga saab puhtaks ainult 60% hammaste pinnast, kuna harjased hammaste vahesid puhastama ei ulatu. Hambaniit ja väikesed pudeliharjakesi meenutavad hamba vaheharjad aitavad puhastada ülejäänud 40%.

Tõhusaim pesemistehnika on lühikeste edasi-tagasi või ringjate liigutustega harjamine. Hoi a hambaharja 45kraadise nurga all, et harjased ulatuksid ka igemeid puhastama. Pesu kvaliteeti tasub üle kontrollida hambaarsti või hügienisti juures, kuna mõni koht kipub ikka pesemata jääma.

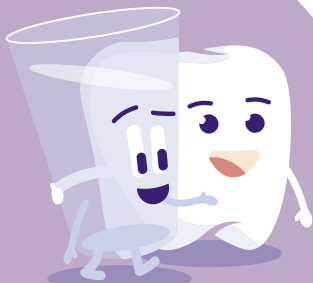
### Hammaste tervena hoidmise 5 reeglit

1. Toitu tervislikult ja pea magusaga piiri.
2. Janu korral joo vett, teisi jooke üksnes söögikorra ajal. Kui vajad trennis siiski spordijooki, võta kaasa ka veepudel. Pärast spordijoogi kasutamist loputa suud veega.
3. Pea toidukordade vahel 3 tundi pausi.
4. Pese hambaid 2 korda päevas ja vähemalt 2 minutit järjest.
5. Käi kord aastas hambaarsti juures.

Rohkem nõuandeid, kuidas hambad terved hoida, leiad Suukoolist: [www.suukool.ee](http://www.suukool.ee).

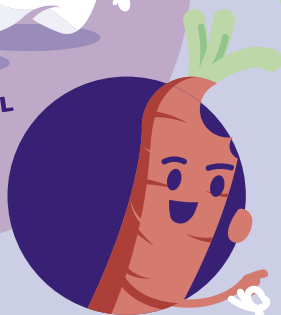
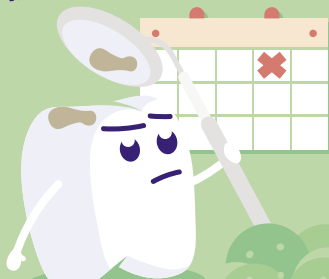


# Hammas vajab hoolitsust



JANU KORRAL  
JOO VETT

KÄI KORD AASTAS  
HAMBAARSTI JUURES



PEA TOIDUKORDADE VAHEL  
3 TUNDI PAUSI



TOITU  
TERVISLIKULT



PESE HAMBAID  
2 KORDA PÄEVAS 2 MINUTIT



# Tervislik toitumine annab sulle hea enesetunde ja võimaluse elada tervena

## Tervislik toitumine on lihtne!

### Millal süüa?

Kasvueas laps võiks süüa 4–5 korda päevas kindlatel kellaaegadel. Lisaks hommiku-, lõuna- ja õhtusöögile võiks leida aega kaheks kergeks ooteks, et süüa näiteks mõni puuvili või jogurt. Pidev toidukordade vahel näksimine rikub isu, kahjustab hambaid ja võib põhjustada ülekaalu.

Kindlasti peab sööma hommikul, kasvõi õige vähe, muidu teeb nälgjane aju inimese pahuraks, kurjaks ja aeglaseks. Eriti hea oleks hommikusöögiks süüa midagi, mis aitab sul lõunasöögini vastu pidada, näiteks puder, omlett, ka võileib ajab asja ära.

Lõunasöök on päeva peamine toidukord, selleks sobib koolitoit väga hästi. Õhtusöök on aga päeva kõige toredam söögikord, sest seda süüakse koos oma kõige kallimate inimestega.

### Kuidas süüa tervislikult?



#### Kõige lihtsam reegel tervislikuks toitumiseks on taldrikureegel.

- 1. Kõigepealt jaota taldrik mõttes pooleks.** Täida üks pool köögiviljadega, näiteks salati või aurutatud köögiviljadega. Hommikul pudru, müsli või helveste kõrvale ei pea tingimata juurikaid sööma. Pigem on sobilik lisaks süüa mõni puuvili. Näiteks annab õun, pirn või banaan päevale särtsaka alguse.
- 2. Ülejäänud pool taldrikust jaga omakorda pooleks.** Sellest poolest pool ehk teisisõnu veerand taldrikut on põhitoidu jaoks – selleks on kas liha, kala või kana. Kui Sa iga päev ei taha liha süüa, siis sobivad sinna veerandisse väga hästi ka näiteks muna, juust või kohupiim. Hommikul täidab seda osa toidus kõige paremini piim, mida saab kas pudru kõrvale juua, müsli või helvestega segada.
- 3. Viimane neljandik taldrikust on teravilja (riis, tatar jne) või kartuli jaoks.** Teraviljatoodete hulka loetakse ka igat liiki makaronitooteid, samuti leib ja sai. Kui Sa oled harjunud toidu kõrvale leiba sööma, siis pane sinna taldrikuossa veidi vähem toitu.





## Millised toidud ja joogid ei ole tervisele head:

- **Magusate karastusjookide**, nagu limonaad ja koolajoogid koostises on vesi ning väga palju suhkrut ja süsihappegaasi. Kasulikke aineid neis tavaliselt ei ole ning suhkruisalduse tõttu kahjustavad nad hambaid ja vähendavad söögiisu. Janu korral tuleks juua puhast vett, söögi kõrvale sobib ka mahl või piim.
- **Friikartulid, kartulikrõpsud ja teised soolased snäkid** sisaldavad mitu korda rohkem soola, rasva ja säilitusaineid, kui see tervisele hea oleks.
- **Maiustused** nagu kommid, šokolaad, koogikesed ja küpsised on head energiaallikad. Kui aga magusaisu peale tuleb, siis on palju tervislikumad värsked või kuivatatud puuviljad, pähklid ja ka tume šokolaad.
- **Kiirtoit nagu hamburgerid, hot dog'id ja pitsad** ei sobi samuti igapäevaseks söömiseks, sest nende energiasisaldus on ühe söögikorra jaoks liiga kõrge ja kasulike toiduainete sisaldus liiga väike.
- **Vorstid, viinerid, sardellid, pelmeenid, poekotletid, pihvid, kalapulgad jt** võivad sisaldada lisaks lihale palju sojajahu, pekki ja kamarat. Seepärast on valmistoodete asemel tervislikum süüa puhast liha, kana või kala.
- **Dieettooted ja light-tooted** ei sobi üldjuhul noortele ja lastele, sest suhkruasendajatega tooted on mõeldud eelkõige ülekaalulistele ja näiteks diabeetikutele ehk suhkruhaigetele vältimaks teatud sorti aineid. Kuna nendest toodetest on peaaegu kogu rasv eemaldatud, siis on raskendatud ka vajalike vitamiinide ja mineraalainete imendumine.

Ükski toit ei ole keelatud, ent eeltoodud toitudega võiks olla mõõdukas.

Näiteks tee endale üks kord nädalas kommipäev ja üks kord kuus hamburgeripäev.

Pikaajaline vale toitumine võib aga kaasa tuua väga tõsiseid tervisehädaasid ja haigusi: hambakaaries, kõhukinnisus, ülekaal, kõrge vererõhk, erinevad südamehaigused, suhkruhaigus, maksarasvumine ja palju teisi tülikaid tõbesid, mida on õigesti süües ja piisavalt liikudes lihtne ära hoida.

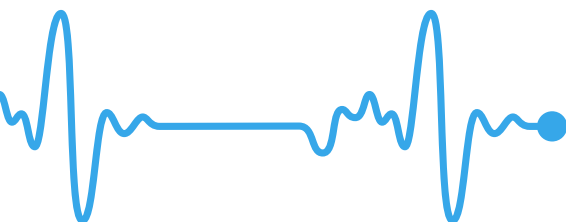
## Kasvamine koolieas

Kooliea jooksul sirgub lapsest täiskasvanu. Juurde tuleb pikkust ja kaalu, eriti kiiresti murdeeas. Kõige kiiremat kasvuperioodi nimetatakse kasvuspurdiks. Tüdrukute kasvuspurt algab keskmiselt 12-aastaselt, poiste kasvuspurt kaks aastat hiljem, 14-aastaselt. Igal lapsel on oma kasvuspurdi aeg, mis võib keskmisega võrreldes alata paar aastat varem või hiljem. Murdeea lõpupoole kasvamine aeglustub, kuid tüdrukud võivad kasvada veel kuni 18 aasta ja poisid kuni 20 aasta vanuseni.

Tervist kahjustavate harjumuste korral (näiteks suitsetamine) võib pikkuskasv jääda kängu.

Murdeeas leiavad aset kehalised muutused: lapse kehast areneb naise või mehe keha. Murdeiga algab tüdrukutel 8. ja 13. eluaasta ning poistel 9. ja 14. eluaasta vahel, mõnikord ka hiljem. Kehaliste muutuste osas saab nõu pidada kooliõe ja perearstiga.

Kasvades muutuvad ka vererõhu normväärtused. Noorematel õpilastel on vererõhuväärtused madalamad, kui vanematel õpilastel ja täiskasvanutel. Ka koolilastel võib esineda kõrgenenud vererõhku.



**Vererõhk on normist kõrgem, kui see on:**

<b>7–9-aastased:</b>	≥120/80 mmHg
<b>10–12-aastased:</b>	≥130/85 mmHg
<b>13–15-aastased:</b>	≥135/85 mmHg
<b>16–18-aastased:</b>	≥140/90 mmHg

## Liikumine

Liikumine on hea tervise üks olulisemaid aluseid. Piisav liikumine teeb keha tugevaks ja vastu-  
pidavaks ning tuju heaks.

Lapsed ja noored peaksid liikuma 1–2 tundi päevas. Ei ole oluline, kuidas liikuda. Jooksmine, pallimängud, ujumine, võimlemine, tantsimine, jalgrattasõit – kõik need on tervisele kasulikud. Tähtsaim on aga liikumist nautida. Kui sulle jooksmine ei meeldi, võid kõndida või ujuda. Kui tunned tantsides end kohmakana, sõida näiteks jalgrattaga või sõrgi.

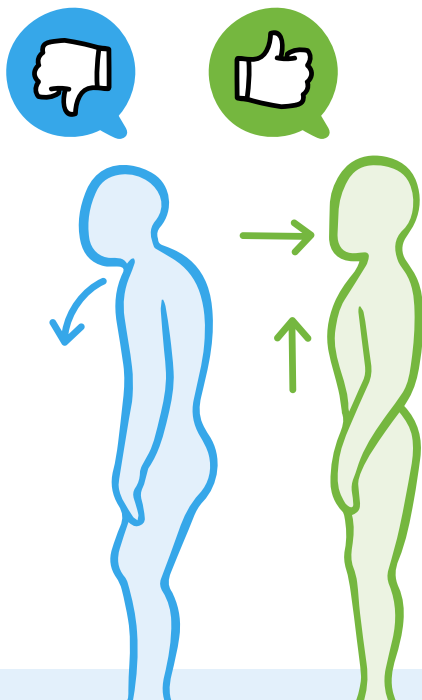
Ei pea ootama, et vanemad su trenni viiksid. Miks mitte talitada vastupidi? Kindlasti on ema-isa meeldivalt üllatunud, kui hoopis sina nad televiisori eest õhtusele sportimisele meelitad.

## Hea rüht ja kehahoiak

Kui tahad hea välja näha, siis hoi a õige kehahoia nimele õlad taga, pinguta oma tuharlihaseid ning istu ja seisa sirge seljaga. Vaata otse ette nii, et kukal asub seljaga samal joonel ning lõug moodustab kaelaga täisnurga. Suru õlad alla ning rindkere veidi ette, et vältida küüru tekkimist ning hoi kõht sees. Eialgu võib sellise kehaasendi saavutamine olla keeruline, kuid hiljem muutub see loomulikuks. See asend tagab sulle ilusa rühi ja parema enesetunde.

Samuti on oluline, kuidas Sa istud. Oma kirjutuslaua juurde on tähtis valida õige tool. Tool peaks olema nii kõrge, et istudes oleksid põlved umbes täisnurkses asendis ning jalatallad toetaksid vabalt põrandale. Tooli seljatugi peaks olema mugav ning piisavalt kindel, et toetada selga. Istudes hoi selg sirge, kõhulihased pingutatud ning ära istu mitte tooli eesmisele servale, vaid maksimaalselt taha. Siis toetab ka tooli seljatugi hästi selga.

**Jälgi aeg-ajalt oma kehaasendit ka kõndimisel, näiteks vaata peegeldust poeakendelt. Ilusat kõnnakut saab harjutada ja kontrollida ka ühel joonel kõndides või kõndides raamat peas.**



## Hea nägemine on koolieas vajalik

Nägemine on üks olulisemaid meeli, et olla edukas koolis ja edaspidises elus.

80% infost, mida me õppides omandame, tuleb nägemise abil.

Kuni 25% õpilastest esineb nägemishäireid, mis võivad mõjutada õppimist ja toimetulekut.

### Ohumärgid, mis viitavad nägemisprobleemile:

- teleri vaatamine väga lähedalt või lugemine „nina raamatus“;
- rea kaotamine lugemisel, sõrme tarvitamine järjehoidjaks;
- kissitamine, altkulmu vaatamine, pea asendi muutmine, et paremini näha;
- silmade hõõrumine, sage pilgutamine;
- valgustundlikkus, liigne pisaravool, punetav silm (eriti õhtuti);
- silmade väsimus, silma- ja peavalu;
- õppeedukuse halvenemine;
- tegevuste vältimine, mis nõuavad head nägemist (lugemine, pallimängud jt).



Kõige sagedasem nägemisprobleem on **lühinägevus**, mille korral on häiritud nägemine kaugele. Lühinägevus esineb ligikaudu veerandil inimestest ning kujuneb tavaliselt koolieas. See võib süveneda, kuni silm kasvab ning kujuneb lõplikult välja 20.–25. eluaastaks. Nägemise parandamiseks kasutatakse miinusprille või kontaktläätsesid.

**Kaugnägevuse** korral on nägemine kaugemale parem kui lähedale. See võib aga kujuneda ka täiesti normaalsete silmadega lastel suure nägemiskoormuse ja ebasobivate töötingimuste tagajärjel.

Korrigeerimata nägemisprobleemide korral tekib tihti nägemisväsimus. See võib aga kujuneda ka täiesti normaalsete silmadega lastel suure nägemiskoormuse ja ebasobivate töötingimuste tagajärjel.

### Kuidas aidata silmi?

- Kasuta sulle määratud prille. Prillid teevad nägemise selgemaks ja hoiab silmi väsimise eest.
- Hea valgustus, õige kehaasend ja töökaugus (lähitöö mitte lähemal kui 30 cm) säästavad silmi.
- Lähitöö ei tohiks kesta enam kui 20–45 minutit. Ära unusta end tundideks arvuti ette!
- Tee lõõgastavaid harjutusi – kõige lihtsam on vaadata mõned minutid kaugusse.

Iga kooliõpilane peaks nägemist regulaarselt kontrollima kooliõe või perearsti juures.

Probleemide ilmnemise korral pöördu silmaarsti poole.

## Vaktsiinid annavad tõhusa ja loomuliku kaitse nakkushaiguste vastu

Vaktsineerimine kaitseb nakkushaiguste eest. Vaktsiini mõjul tekib sarnane immuunsus nagu nakkushaiguse läbipõdemise järel, kuid ilma nakkushaigust ennast läbi põdemata. Vaktsineerimine ei nõrgesta ega koorma immuunsüsteemi. Vastupidi, vaktsineerimine tugevdab immuunsüsteemi nakkushaigustest jagu saama.

Vaktsineerimine ei kaitse mitte ainult vaktsineeritud, vaid kõiki vaktsineeritu lähikondseid ja kogu ühiskonda – kui nakkushaigused on ära hoitud, ei saa ka haigustekitajad levida. Tänu sellele, et Eestis on vaktsineeritud enamik lastest ja täiskasvanutest, puuduvad meil mitmed suuremad haiguspuhangud.

Eestis vaktsineeritakse riikliku immuniseerimiskava alusel lapsi kokku 12 nakkushaiguse vastu, mille põdemisel või levimisel võivad olla rasked tagajärjed. Need haigused on tuberkuloos, B-viirushepatiit, rotaviirusnakkus, difteeria, teetanus, läkaköha, lastehalvatus, leetrid, mumps, punetised, HPV ja hemofiilusnakkus.

### Koolieas vaktsineerib last kooliõde.

Omalt soovil ja ise tasudes on võimalik vaktsineerida ka teiste nakkushaiguste vastu nagu puukentsefaliit, gripp, A-hepatiit, pneumokokknakkus, tuulerõuged. Täpsemat infot on võimalik küsida perearstilt ja õelt või lugeda veebilehelt [www.terviseamet.ee](http://www.terviseamet.ee).

Pärast vaktsiini võib mõnikord tõusta palavik ning süstekoht võib olla valus, punetav või turses. Teiste kõrvaltoimete risk on äärmiselt väike.

Oluline on teada, milliste haiguste vastu on elu jooksul vaktsineeritud. Seetõttu on hea vaktsineermisandmed tervisepäevikusse ja immuniseerimispassi talletada.

<b>Sünnitusmajas</b>	Tuberkuloos, B-hepatiit
<b>1 kuu</b>	B-hepatiit
<b>3 kuud</b>	Difteeria, teetanus, läkaköha, lastehalvatus, hemofiilusnakkus
<b>4,5 kuud</b>	Difteeria, teetanus, läkaköha, lastehalvatus, hemofiilusnakkus
<b>6 kuud</b>	Difteeria, teetanus, läkaköha, lastehalvatus, hemofiilusnakkus, B-hepatiit
<b>1 aasta</b>	Leetrid, mumps, punetised
<b>2 aastat</b>	Difteeria, teetanus, läkaköha, lastehalvatus, hemofiilusnakkus
<b>6–7 aastat</b>	Difteeria, teetanus, läkaköha, lastehalvatus
<b>13 aastat</b>	Leetrid, mumps, punetised
<b>15–16 aastat</b>	Difteeria, teetanus, läkaköha

\*Rotaviirusnakkuse vastu on koolilapsed vaktsineeritud orienteeruvalt 2020. aastast alates.

## Riiklik immuniseerimiskava

Vanus	Vaktsiin ja manustamise kord
12 tundi	B-viirushepatiit, 1. annus *
1–5 päeva	Tuberkuloos
2 kuud	Rotaviirusnakkus, 1. annus
3 kuud	Difteeria, teetanus, läkaköha, lastehalvatus, hemofiilusnakkus tüüp b ja B-viirushepatiit, 1. annus; rotaviirusnakkus, 2. annus
4,5 kuud	Difteeria, teetanus, läkaköha, lastehalvatus, hemofiilusnakkus tüüp b ja B-viirushepatiit, 2. annus; rotaviirusnakkus, 3. annus**
6 kuud	Difteeria, teetanus, läkaköha, lastehalvatus, hemofiilusnakkus tüüp b ja B-viirushepatiit, 3. annus
1 aasta	Leetrid, mumps, punetised, 1. annus
2 aastat	Difteeria, teetanus, läkaköha, lastehalvatus, hemofiilusnakkus tüüp b ja B-viirushepatiit, 4. annus
6–7 aastat	Difteeria, teetanus, läkaköha, lastehalvatus
12 aastat	HPV, 1. ja 2. annus***
13 aastat	Leetrid, mumps ja punetised, 2. annus
15–17 aastat	Difteeria, teetanus ja läkaköha
Täiskasvanud, iga 10 aasta järel	Difteeria ja teetanus

\*Üksnes HBsAg-positiivsetel või raseduse ajal B-viirushepatiidi osas analüüsimata emadel sündinud riskirühma kuuluvad vastsündinud.

\*\* Üksnes rotaviirusnakkuse viievalentse vaktsiini korral.

\*\*\* Üksnes tütarlapsed. Esimese ja teise annuse vaheline minimaalne intervall vähemalt 6 kuud, kuid mitte rohkem kui 13 kuud.

### Palavik

Palavik ei ole haigus, vaid keha kaitsereaktsioon, mis aitab haigustekitajatest jagu saada.

Palavik ise ohtlik ei ole. Küll võib mõnikord palaviku põhjuseks olla raske haigus. Kui palavikuga haigus teeb muret, siis küsi nõu oma perearstilt või pereõelt. Õhtul, öösel ja nädalavahetusel saab esmast konsultatsiooni perearsti nõuandetelefonilt **1220**.

Haigena ja palavikuga ei tohi minna kooli, vaid peab kodus puhkama. Palaviku ajal suureneb vedelikuvajadus, seetõttu tuleks tavalisest rohkem vedelikku tarbida.

### Kas ja kuidas palavikku alandada?

Ei ole olemas kindlaid kehatemperatuuri väärtusi, mille puhul peab palavikku tingimata alandama või ei tohi seda teha. Palavikuravimi kergekäeline võtmine võib pikendada haiguse kulgu. Samas aitavad palavikuravimid leevendada valu (peavalu, kurguvalu jne) ning võivad parandada üldist enesetunnet.

Palaviku alandamiseks sobivad paratsetamooli või ibuprofeeni sisaldavad tabletid või siirupid. Enne palavikku alandavate ravimite kasutamist küsi nõu oma vanematelt, kooliõelt või pereõelt. Kindlasti ei tohi kuni 16 aasta vanuseni palaviku alandamiseks võtta aspiriini, sest tekkida võib harv, kuid raske tüsistus.

### Nohu ja köha

Kui palavikku ei ole, siis nohu ja köha ei takista koolis käimist, ega kehalise kasvatuses tundides osalemist.

Nohust nina võib puhastada soolalahusega. Lisaks müüakse apteekides nina limaskesta turset alandavat ninaspreid, mis leevendab ninahingamise takistust. Neid aga ei tohi järjest kasutada rohkem kui 3–4 päeva.

Köha on keha kaitserefleks, mis aitab hingamisteid puhastada. Seetõttu ei ole vaja köha tingimata vaigistada. Köhal võib olla erinevaid põhjuseid, kuid kõige sagedasem neist on viirusnakkus. Viirusköha puhul antibiootikumidest kasu ei ole. Viirusköha võib kesta üle nädala, mõnikord veelgi kauem.

## Peavalu

Enamasti ei ole peavalu põhjuseks raske haigus ja valu möödub iseenesest. Siiski peaks peavaludest rääkima oma perearstile, kui neid esineb rohkem kui kord nädalas; kui pea hakkas valutama pärast mingit õnnetust, näiteks kukkumist; kui peavaluga kaasneb pidev oksendamine või nägemishäired. Kui peavaluga kaasneb palavik koos kaelavalu või kangusega, tuleks esimesel võimalusel pöörduda arsti poole.

Pea võivad valutama panna pinged, ärevus ja mured. Sellisel juhul on hea, kui saad vanematele, õpetajale või arstile oma muredest rääkida.

Pikka aega ühes kehaasendis olles, näiteks arvuti taga istudes või voodis lugedes, võivad tekkida selja- ja kaelalihastes pinged, mis omakorda kutsuvad esile peavalu.

## Kõhuvalu

Kõige sagedamini hakkab lapse- ja noorukieas kõht valutama ülepingest, väsimusest või siis, kui ees ootab midagi ebameeldivat: tuleb koristada oma tuba või on koolis kontrolltöö.

Kui kõhuvaluga kaasneb iiveldus või oksendamine või kõhulahtisus, on enamasti tegemist viirushaigusega. Nakkuse levikut aitab vältida hoolikas kätepesu. Viiruslik kõhulahtisus on enamasti kodus ravitav haigus. Sel juhul on oluline juua aeglaselt palju vedelikku, et asendada oksendamisest ja kõhulahtisusest tekkinud vedelikukaotust. Täpsemat nõu saab selle kohta oma perearstilt ja -õelt.

Kui kõht valutab sageli, peab sellest kindlasti vanematele, kooliõele või perearstile rääkima, sest siis tuleb hakata otsima põhjust, mis pärast kõht niimoodi valutab. Näiteks võib see juhtuda siis, kui sinu elus on juhtunud midagi ebameeldivat või kurba. Kõht võib pikalt valutada ka kõhukinnisuse ja erinevate kõhuõone elundite haiguste korral. Põhjuse väljaselgitamisega tegeleb aga Sinu perearst. Erinevalt laialt levinud arvamusest näiteks kõhuussid kõhuvalu ei põhjusta. Ägedalt tekkinud väga tugeva kõhuvaluga tuleb kohe pöörduda arsti juurde.



## Märkmed

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

## Märkmed

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

## Märkmed

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

**suukool**



Eesti  
Haigekassa

**Kuni 19-aastaseks saamiseni tasub  
sinu hambaravi eest haigekassa.**



**Laste hambaravi lepingu-  
partnerid leiad: [www.haigekassa.ee](http://www.haigekassa.ee)**



# KASULIKKU LUGEMIST INTERNETIST

[www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee)

[www.haigekassa.ee](http://www.haigekassa.ee)

[www.vaktsineeri.ee](http://www.vaktsineeri.ee)

[www.suukool.ee](http://www.suukool.ee)

[www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee)

[www.amor.ee](http://www.amor.ee)

[www.terviseamet.ee](http://www.terviseamet.ee)

[www.peaasi.ee](http://www.peaasi.ee)

## AUTORID

**Perearstid:** Marje Oona ja Le Vallikivi

**Silmaarst:** Piret Jüri

**Hambaarstid:** Kati Vald ja Anastassia Kuldmaa

**Ortopeedid:** Katre Maasalu ja Aare Märtson

**KUJUNDUS** Ekspress Meedia AS

Trükk on kooskõlastatud autoritega.

Tegemist on materjali täiendatud kordustrükiga.



# KASULIKUD TELEFONINUMBRID

## PEREARSTI NÕUANDETELEFON 1220

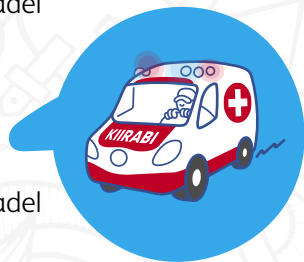
24 tundi ööpäevas kõigil nädalapäevadel



## HÄIREKESKUS 112

Kiirabi, tuletõrje ja politsei

24 tundi ööpäevas kõigil nädalapäevadel



## LASTEABI TELEFON 116111

24 tundi ööpäevas kõigil nädalapäevadel

## MÜRGISTUSTEABEKESKUS 16662

Välisriigist helistades (+372) 7943 794

Nõustamine ägeda mürgituse korral

Avatud helistamiseks ööpäevaringselt



## HAIGEKASSA KLIENDITELEFON

**(+372) 669 6630**

Info tervishoiukorralduse ja hüvitiste kohta

Tööpäeviti 8.30–16.30