



TALLINNA
KOOLITERVISHOID

INFOMATERJAL LAPSEVANEMALE

kooliode.ee



Tervisekontroll



Tervisekontrollid toimuvad koolis I, III, VII ja X klassi õpilastele vastavalt Lapse tervise jälgimise juhendile

Vaata: ravijuhend.ee

Kooliõde jälgib ja hindab:

- kasvamist ja arengut,
- vererõhku ja rühti,
- nägemis- ja kuulmisteravust,
- naha- ja limaskestade seisundit,
- emotsionaalset ja sotsiaalset heaolu.

Haiguste ennetamine



Vaktsineerimine

Kooliõed teostavad vaktsineerimist lapsevanema nõusolekul riikliku immuniseerimiskava alusel

- 12.–14. aastased – papilloomviirus (HPV) vastu
- 13. aastased – leetrite-mumpsipunetiste vastu
- 15.–17. aastased – difteeria-teetanuse-läkaköha vastu

Vaata: vaksineeri.ee

Terviskontrollid toimuvad lapsevanema ja/või lapse nõusolekul.

Loe lähemalt!

Kooliõe poolt kogutud terviseandmeid saab alaealise lapse seaduslik esindaja näha terviseportaalil.

terviseportaal.ee





Tervise edendamine



Kooliõde hoolib Teie lapse tervisest ja arengust ning on valmis igakülgseks koostööks. Selleks palume Teil:

- olla tervisesse suhtumise ja käitumisega eeskujuks;
- aidata hoida õpilase töö ja puhkus **tasakaalus**;
- tagada, et Teie lapse **toitumine** oleks täisväärtuslik ja tasakaalus;
- kujundada õpilasele hommikusöögi söömise **harjumus**;
- aidata kaasa õpilase regulaarse **kehalise aktiivsuse** kujunemisel;
- seada sisse kindlad reeglid **nutiseadmete** kasutamiseks;
- **haigustunnuste** ilmnemisel jätta õpilane koju tervenema või vajadusel pöörduda perearsti poole;
- jätta meelde, et V ja IX klassi õpilastele on ette nähtud **ennetav tervisekontroll** perearsti juures;
- suunata oma laps kord aastas **hambaarstile**.

Hea lapsevanem!



Igas koolis töötab kooliõde,
kelle töö eesmärgiks on:

- kujundada õpilastel tervist väärtustav käitumine,
- toetada turvalise koolikeskkonna arengut,
- märgata võimalikult varakult haiguste riskifaktoreid,
- ennetada haiguste süvenemist,
- anda esmaabi koolis toimunud õnnetusjuhtumite või haigestumise korral.

Tallinna Koolitervishoius on koolilastele toeks
ka vaimse tervise õed ja diabeediõde.
Kui vajad nende nõu, küsi infot oma kooliõelt!





TALLINNA KOOLITERVISHOID

90

Tallinna ja Harjumaa
munitsipaal-, riigi- ja erakooli,
kus koolitervishoiuteenust pakub
SA Tallinna Koolitervishoid

Täpsem info
koolitervishoiuteenuse
ning -töötajate kohta:

kooliode.ee

600

õpilase kohta üks täiskohaga
õde. Kooliõed töötavad
haridusasutustes vastavalt
kindlaksmääratud tööajale

Leiad meid Facebooki lehelt
„Koolilapse tervis“:

[Facebook](#)

