1. **Tutvustus**

Eesti Akadeemiline Spordiliit (EASL) on käivitamas projekti nimega Tervislik Koolilinnak. Antud projekt on suuresti sarnane Rahvusvahelise Üliõpilasspordi Föderatsiooni (FISU) poolt algatatud programmi FISU HEALTHY CAMPUS-ega. Tänu geopoliitilistele faktoritele ei pruugi olla Eesti kõrg- kui ka kutsekoolide liitumine FISU programmiga vastuvõetav ning selle hüvanguks on EASL loomas toetavat programmi Eesti haridusasutustele, liikumiseks tudengite/õpilaste ja teiste koolilinnakus asetsevate kogukondade tervisliku heaolu poole. Maailma Terviseorganisatsiooni definitsiooni järgi kooskõlas FISU tervise kontseptsiooniga on tervis ,,täieliku füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund, mitte ainult haiguse või nõtruse puudumine.´’ Eesti Akadeemiline Spordiliit usub siiralt, et antud algatus on on haridusmaastikul vajalik selleks, et hariduse omandamine oleks tervislikum ja seejärel lõpuks ka efektiivsem. Seetõttu soovib EASL, et Eesti haridusasutused oleks projektiga liitumas, et luua oma koolilinnakus tervet ja kestlikku eluviisi soosiv keskkond.

EASL eesmärk on anda kõikidele tudengitele sobiv väljund ning võimalus olla kehaliselt aktiivne nende tervise ja heaolu nimel. Selleks korraldab EASL Eestis üliõpilaste meistrivõistluseid, kus osaleb igal aastal enam kui kümnel spordialal 750 tudengit. Nendel meistrivõistlustel on oodatud osalema ka kutsekoolide sportlased, kelle osalemine on senimaani olnud minimaalne. Lisaks meistrivõistlustele on EASL-i hallata ka kompleksüritus YliSport, mille raames toimuvad Üliõpilaste Tali- ja Suvemängud ning ka päevane sportmängude turniir Ylipall. Peale kodumaiste sündmuste korraldab EASL ka iga nelja aasta tagant SELL Mänge ning omab ka rahvusvaheliste tiitlivõistluste korraldamise kogemust (viimati 2024. aastal Üliõpilaste Jõutõstmise MM). EASL soovib jõuda aga veel rohkemate tudengiteni ning selle soovi jõustumiseks populariseerivad nad haridusprojekte nagu Rahvusvaheline Üliõpilasspordi Päev (IDUS), ning korraldavad vabaaja-, kultuuri- ja haridusüritusi. Uusimaks projektiks on Tervisliku Koolilinnaku programm, mis lõppväljundina parendab ka õpilaste liikumisharrastust.

Et aidata koolilinnakuid teekonnal Tervisliku Koolilinnaku tunnustuse poole, on vajalik lähenemine valdkondadeüleselt. Koolide juhtkonna ning töötajate pühendumus on oluline samm ambitsioonika eesmärgini jõudmiseks.

Tervislik Koolilinnak on riiklik programm, mis peale kehalise aktiivsuse ja liikumisharrastuse arendamisega tegeleb veel mitme erineva valdkonnaga. EASL tahab aidata koolidel tuua tervist puudutavad teemad veel enam päevakorda ning juhtida tähelepanu kohtades, mille kaudu saaks parandada kooliga seonduva elustiili ja heaolu kvaliteeti.

Selline lähenemine tähendab ka, et Tervislik Koolilinnak panustab paljude ÜRO säästva arengu eesmärkide poole liikumisse. EASL ei sihi ainult tervise ja heaolu eesmärki, vaid ka järgmisi eesmärke:

1. Kvaliteetne haridus
2. Sooline võrdõiguslikkus
3. Ebavõrdsuse vähendamine
4. Kaasamise suurendamine
5. Jätkusuutlik energia
6. Jätkusuutlikud linnad ja asulad
7. Säästev tootmine ja tarbimine
8. Kliimamuutuste vastased meetmed
9. Rahumeelsed ja kaasavad asutused
10. Üleilmne koostöö

**2. Tervisliku Koolilinnaku programmi ulatus**

Programm on mõeldud Eesti ülikoolidele ja kutsehariduskoolidele. Programm on loodud lähtudes ideest, et see peab olema rakendatav olenemata kõrg- või kutsehariduskooli suurusest. Programmi raames on EASL täpsustanud kriteeriumid Tervisliku Koolilinnaku rakendamiseks, alalhoidmiseks ja parendamiseks ning EASL Tervisliku Koolilinnaku märgiste saamiseks.

Peamine programmi eesmärk on tervisliku eluviisi rakendamine koolilinnakus. Programm soovib teadlikkuse suurendamist õppurite seas, et soodustada mitte ainult nende endi seas tervisliku eluviisi järgimist vaid ka nende kaudu ühiskondlikul tasandil selle rakendamist.

Tervislik Koolilinnak hõlmab põhiliselt õppureid, kuid samuti on selle eesmärk mõjutada tervet koolilinnakuga seotud kogukonda.

**Programm hõlmab ühte üldist tegevusvaldkonda, mis puudutab programmi rakendamist ja juhtimist ülikoolis, ning kuut täpsemat tegevusvaldkonda:**

* Tervisliku Koolilinnaku juhtimine
* Liikumisaktiivsus ja sport
* Toitumine
* Haigusennetus
* Vaimne ja sotsiaalne tervis
* Riskikäitumine
* Keskkond, jätkusuutlikkus ning sotsiaalne vastutus

Nende valdkondade kallal töötades avaldab ülikool positiivset mõju õppurite ja kooliga seotud kogukonna elustiilidele.

Iga kool on omamoodi. Tervisliku Koolilinnaku lähenemise eesmärk on kindlustada, et koolid arendaksid strateegiaid ja tegevusi kaasamise ja koostöö põhimõtete järgi, kasutades neis elementidena liikumisaktiivsust, sporti, haigusennetust, vaimset ja sotsiaalset tervist, riskikäitumist, keskkonda, jätkusuutlikkust ja sotsiaalset vastutust. Samuti tuleks kasutada juba olemasolevat (organisatsiooni struktuuri, arengueesmärke, ressursside ja vastutuse jaotust, valdkonnas pakutavaid tegevusi, jne.).

Parima tulemuse saavutamiseks on oluline luua võimalusi valdkondadeüleseks tööks ja arendada koostööd juba olemasolevate üksuste ja uute koostööpartnerite vahel.

**3.1 Tervisliku Koolilinnaku juhtimine**

Tervisliku Koolilinnaku programmi võiks võtta kui raamistikku või enesekontrolli, mis võimaldab kooli kogukonna tervist edendavatel ja parendavatel sidusrühmadel teha paremini koostööd ja hõlmata tegevusse järjest rohkem inimesi. Valdkondadevaheline koostöö on just selle tõttu Tervisliku Koolilinnaku tuumaks, nii kooli juhtkonna tasandil kui ka kogukonna tasandil peituvate üksikisikute pärast, kellest sõltuvad valdkonnas igapäevaselt läbiviidavad programmid ja tegevused.

Nende sidusrühmade võime teha koostööd, plaanida, rakendada, hinnata ja järjepidevalt parendada lähenemist on oluline lüli selleks, et jõuda edukalt tulemuste ja mõjuni. Tervisliku Koolilinnaku juhtimise kriteeriumid on loodud just sellisest perspektiivist ja sisaldavad põhilisi elemente, mis toetavad kooli juhtkonda. Samas operatiivsed kriteeriumid, mis on jagatud kuueks tegevusvaldkonnaks, sisaldavad elemente, mida kooli töötajad ja sidusrühmad saavad oma töös igapäevaselt rakendada.

**3.2 Liikumisaktiivsus ja sport**

Liikumisaktiivsus ja sport hõlmavad kõiki liikumise vorme, olgu need organiseeritud või mitte, mille eesmärk on väljendada või parandada inimese füüsilist ja vaimset seisu, arendada sotsiaalseid suhteid, või saavutada tulemust mistahes tasemel.

**3.3 Toitumine**

Toitumine on organismi toitainete vajaduse rahuldamine. Õige toitumine - piisav ja tasakaalustatud toitumine koos regulaarse kehalise aktiivsusega – on hea tervise nurgakivi. Kehv toitumine võib viia immuunsuse vähenemise, lihtsamini haigestumise, kehalise ja vaimse tervise halvenenud arengu ning vähenenud võimekuseni (WHO definitsiooni järgi).

Kui soovitakse jõuda füüsilise heaolu seisundini, on toitumine otseselt seotud kehalise aktiivsusega. Lisaks näitavad viimased uuringud, kui oluline on õige toitumise mõju vaimsele tervisele. Õppuri elustiiliga kaasnev pinge või stress võib takistada õppuri võimet tervisliku toitumisega aktiivselt jätkamist. Seega peab kool võtma vastutust ja soovitama konkreetseid lahendusi õpilastele, samas julgustades kooli kogukonda teadlikumalt tarbima.

**3.4 Haigusennetus**

Haigusennetus on igasugune tegevus, mis on mõeldud patsientide või teiste kogukonna liikmete kaitseks tegelike või potentsiaalsete terviseohtude ja nende kahjulike tagajärgede eest.

Mõiste ‘esmane ennetus’ tähistab tegevusi, mille eesmärk on haiguse ilmingute vältimine.

Ennetus võib hõlmata terviseedendamise tegevusi, mille raames muudetakse sotsiaalmajanduslike tervisetegurite mõju:

* informatsiooni levitamine käitumis- ja terviseriskide kohta (koos nõustamise ja meetmetega, mis on suunatud riskide vähendamiseks nii üksikisiku kui kogukonna tasandil)
* nõuanded toitumise ja toidulisandite kohta
* suu- ja hambahügieenialane teave
* kliinilised ennetusteenused (nt. vaktsineerimisvõimaluste pakkumine, mammograafiabussi külastus jne)

Teisene ennetus hõlmab varajast haiguste tuvastamist, kui see parandab positiivsete tervisetulemite võimalust (s.h tegevused nagu tõenduspõhised sõeluuringud haiguste varajaseks avastamiseks või kaasasündinud väärarendite ennetamiseks, ning ennetavad ravikuurid, mis on tõestanud end avaldamaks mõju haiguste varajastes staadiumites).

Siinkohal tuleb lisada, et kui esmast ennetust võib rakendada eraldi võimekuse suurendamisest või muudest tervishoiuteenustest, siis teise ennetuse puhul see ei kehti.

**3.5 Vaimne ja sotsiaalne tervis**

Vaimset tervist defineeritakse kui heaoluseisundit, milles inimene realiseerib oma võimeid, tuleb toime igapäevases keskkonnas tekkivate pingetega, suudab töötada efektiivselt ja tulemuslikult ning on võimeline andma oma panust ühiskonnas.

Sotsiaalne tervis on võime luua rahuldust pakkuvaid isiklikke suhteid. Samuti on see seotud võimega kohaneda mugavalt erinevates sotsiaalsetes olukordades ja käituda vastavalt erinevates keskkondades. Kõikides suhtlustes on oluline hea suhtlemisoskus, võime suhestuda teiste vaatenurkadega ning omada empaatiat. Vastupidiselt, endasse tõmbumine, vaenulikkus või isekus võib sotsiaalset tervist halvasti mõjutada. Üldiselt on stress üks suuremaid ohte inimestevahelistele suhetele.

Sotsiaalset tervist defineeritakse tavaliselt kui võimet teistega luua olulisi suhteid ja suhelda tervislikult, positiivsel viisil. Inimesed meie üldises tutvusringkonnas ning see, kuidas nad suhtlevad teiste inimestega, mõjutab kõik ka meie üldist sotsiaalset tervist.

Vaimne ja sotsiaalne tervis on olulised õppurite jaoks, kuid samuti terve ülikooli kogukonna jaoks. Õppurid kogevad oma akadeemilisel teekonnal ohtralt stressirohkeid olukordi, rääkimata olukordadest, mis lisanduvad veel argielus. Järjest on kasvamas vajadus tegevuste järgi, mis aitaks neil stressiga toime tulla.

Eriti just õppurite seas võivad mõned tunda end üksikuna, kolides iseseisvalt uude linna ja/või keskkonda. Siin saab kool sekkuda ning aidata neil paremini kooli kogukonda sulanduda, luues keskkonna, kus nad saavad nii isiklikus võtmes kui ka kogukonnana tervikuna positiivses suunas areneda. Füüsiline heaolu peab tegelikult samuti olema seotud vaimse ja sotsiaalse tervisega, et luua üleüldist heaolu.

**3.6 Riskikäitumine**

Riskikäitumist võime mõtestada kui tegevuste, hoiakute ja tegudena, mis viitavad olukordadele, kus on inimelul oht saada kahjustada ning tekitada potentsiaalne potentsiaalne oht ümbritsevate inimeste tervisele. Kõige sagedamini on need riskid seotud narkootikumide, alkoholi ja tubaka tarbimisega, kuid samuti ka seksuaalse tervise ja nakkushaigustega.

Tervisega seotud riskikäitumise hulka kuuluvad näiteks mõnuainete tarbimine, riskantne seksuaalkäitumine, ebatervislik toitumiskäitumine, riskantne või joobes autojuhtimine, kuritegevus.

Kool on sageli uute avastuste ning kogemuste koht noore täiskasvanu jaoks. Koolielust tulenevate väljakutsetest tingitud emotsioonide tõttu võib esineda noorte seas suurendatud hulgal riskikäitumist, mis omakorda võib viia nii enda kui teiste tervise halvenemiseni. Seetõttu peaks haridusasutuse juhtkond võtma neid teemasid väga tõsiselt, et kooli kogukond oleks teadlik võimalikest tagajärgedest.

**3.7 Keskkond, jätkusuutlikkus ja inimfaktor**

Keskkond käsitleb siin füüsikalisi, keemilisi ja bioloogilisi tegureid, mis inimest ümbritsevad ning kõiki sellega seotud tegureid, mis mõjutavad käitumist. See hõlmab ka nende keskkonnategurite hindamist ja kontrollimist, mis võivad tervist mõjutada. See definitsioon jätab välja käitumise, mis pole keskkonnaga seotud ning samuti ka käitumise, mis on seotud sotsiaalse ja kultuurilise tausta erinevustega.

Jätkusuutlikkust defineeritakse kõige sagedamini kui tänaste vajaduste rahuldamist ilma, et tulevased põlved peaksid praegusel ajastul tehtud tegude tagajärgedega kannatama. Jätkusuutlikkusel on kolm põhilist alust: majandus, keskkondlikkus ja sotsiaalsus. Neid kolme võib mitteametlikult käsitleda ka kui inimest, planeeti ja kasu saamist.

Inimfaktor on puhtalt eetiline teooria, mille kohaselt vastutavad üksikisikud oma sotsiaalsetele normidele kohaste kohustuste täitmiste eest. Üksikisiku teod võiksid kasu tuua tervele ühiskonnale. Valitsema peaks tasakaal majanduskasvu, ühiskonna heaolu ja keskkonna vahel. Kui see tasakaal on normis, on üksikisik oma ülesannete kõrgusel.

Kooli võib pidada avalikuks ametiasutuseks, mida peab ka vastavalt juhtima. See tähendab, et võrdsus, kaasatus ning keskkond on kõik tegurid, mis on olulised kooli igapäevaelus. Veelgi enam, kool on see koht, mis saab olla noore inimese eeskujuks ning juurutada välja normaalse ja eetiliselt korrektse elu toimimiseks vajalikke väärtusi.

**4. Mõisted ja definitsioonid**

See programm on mõeldud ülikoolidele ja kutsekoolidele Eestis. Programm on arendatud ja kohandatud lähtudes ideest, et see peab olema rakendatav olenemate kooli suurusest, õpilaste arvust. Selle raames on EASL täpsustanud kriteeriumid Tervisliku Koolilinnaku rakendamiseks, alalhoidmiseks ja parendamiseks.

**4.1 Kool**

Ülikool, rakenduskõrgkool või kutsehariduskool.

**4.2 Kooli kogukond**

Kooli kogukond on kõik isikud, kes panustavad kooliellu ja/või saavad kasu kooli tegevustest, teenustest või taristust.

**4.3 Üritus**

Sotsiaalne kogunemine, mis toob kokku sihtauditooriumi, mis määratakse sõltuvalt ülikooli/kutsekooli kogukonna ootuste ja vajaduste analüüsist, mis on viidud läbi kooli või kooli kogukonna poolt või sõltuvalt strateegiast, mis pärast analüüsi on vastu võetud.

Ürituse eesmärk on luua valdkondadeüleseid liite ja rakendada plaane ning tegevuskavasid enne üritust ja pärast üritust. Lisaks on ürituse eesmärk kutsuda esile positiivset käitumismuudatust osalejate seas ning eelkõige pakkuda head emotsiooni.

Üritus võib olla mõeldud ainult kooli kogukonna jaoks või avatud üldsusele.

**4.4 Tervislikud tegevused**

Seda mõistet kasutatakse võimalikult laiatähenduslikult ja see on mõeldud tähistamaks kõiki tegevusi Tervisliku Koolilinnaku raames, mille on teostamisettepaneku või elluviimise on teinud mistahes professionaal või pädev isik.

**4.5 Rajatised**

Rajatis võib olla koht, üldväärtusega ala või osa taristust, mida kasutatakse Tervisliku Koolilinnaku eesmärkide raames.

**4.6 Kaasamine**

ÜRO definitsioon: ,,Kaasav ühiskond on kõiki hõlmav ühiskond, mis on varustatud selliste süsteemidega, mis hõlbustavad ja võimaldavad inimestel aktiivselt osaleda poliitilises, majanduslikus ja sotsiaalses elus. Selline ühiskond ületab rassilised, soolised, klasside- ja põlvkondadevahelised ning geograafilised erinevused ja tagab kõigile päritolust sõltumata võrdsed võimalused oma potentsiaal elus täielikult ära kasutada. Selline ühiskond soodustab iga üksikisiku heaolu, vastastikust usaldust, ühtekuuluvustunnet ja omavahelist seotust.’’

**4.7 Võrgustik**

Mõiste tähistab professionaalide ja kooliväliste sidusrühmade võrgustikku, mis pakub tuge ja teenuseid kooli kogukonna vajaduste täitmiseks.

**4.8 Operatiivselt vastutav isik**

Operatiivselt vastutav isik vastutab Tervisliku Koolilinnaku vaadete rakendamise ja järjepidava parendamise eest. Osa tema rollist on suhelda erinevate organisatsioonide juhtidega, liitudega, koolisiseste- ja väliste sidusrühmadega ning vajadusel kooli juhtkonnaga.

**4.9 Institutsionaalselt vastutav isik**

Institutsionaalselt vastutav isik on kooli poolt määratud ametnik, kellel on asjakohased oskused ja kogemus ning kelle roll on esindada kooli juhtkonda, juhtida ja toetada kõiki Tervisliku Koolilinnaku lähenemisega seotud tegevusi.

**4.10 Teenus**

Teenuse mõiste tähistab üksust, mis haldab tegevusi, üritusi ja tooteid teatud valdkonnas. Teenus võib olla otseselt tegevuste, nõustamise, toodete või koolis toimuvate ürituste pakkumine. Võib olla ka koostöös partnerite ja sidusrühmadega, kes eelmainitut pakuvad.

**4.11 Strateegiline eesmärk**

Strateegiline eesmärk on eesmärk, mida ülikool üritab Tervisliku Koolilinnaku lähenemise kaudu saavutada.

**4.12 Strateegiline kava**

Strateegiline kava on protsess, mille käigus kooli juhtkond määratleb oma tulevikuvisiooni ning seab eesmärke organisatsiooni jaoks, konkreetsemalt Tervisliku Koolilinnaku programmi järgimiseks.

**4.13 Heaolu**

**Lühike definitsioon**

Defineerime heaolu kui võimalikult head ja muutuvat seisukorda, mis võimaldab inimestel oma täielikku potentsiaali saavutada.

**Laiendatud definitsioon**

Defineerime heaolu kui võimalikult head ja muutuvat seisukorda, mis võimaldab inimestel oma täielikku potentsiaali saavutada. Keskendume kahele eraldiseisvale heaolutüübile: individuaalsele ja kogukondlikule. Individuaalne heaolu on defineeritav kolme omavahel seotud osa kaudu - subjektiivne heaolu, objektiivne heaolu ja ühiskondlik heaolu. Kogukonna heaolu defineerivad keskkonna süsteemid ja normid, mis panustavad võrdsele infrastruktuurile, mis koosneb võimalustest, ligipääsust, ressurssidest, tingimustest ja muudest sotsiaalmajanduslikest toetustest, mis võimaldavad kõigil üksikisikutel saavutada oma täielikku potentsiaali. Keskendudes tervikule - tervele inimesele, tervele hariduskogemusele, tervele institutsioonile, tervele kogukonnale - muutub heaolu mitmetahuliseks eesmärgiks, mille eest vastutab koos terve kooli kogukond

**Individuaalne heaolu**

Individuaalne heaolu on defineeritav kolme omavahel seotud osa kaudu - subjektiivne heaolu, objektiivne heaolu ja ühiskondlik heaolu.

1. Subjektiivne heaolu väljendub selles, et inimene tunneb ennast hästi ja leiab, et tema elu on hea. Ta hindab oma õnnelikkuse ja eluga rahulolu kõrgelt. Afektiivsed (nt. hea tunne) ja kognitiivsed (nt. arvamus, et elu on hea) subjektiivse heaolu tahud võivad teineteisest sõltuvalt kulgeda.
2. Objektiivne heaolu realiseerub siis, kui inimeste põhiõigused on tagatud ja vajadused on täidetud. See hõlmab kindlaid toidu ja majutuse võimalusi, ligipääs vaimsele ja füüsilisele tervishoiule ning õigus elule, vabadusele ja isiku julgeolekule on tagatud olenemata üksikisiku identiteedis.
3. Ühiskondlik heaolu väljendub siis, kui inimene tegutseb kogukonna väärtuste järgi ja panustab kogukonda milles elab. Sellised kogukonnad võivad olla koolilinnakud, kohalikud, riiklikud, rahvuslikud ja globaalsed kogukonnad. Tunnistades oma väärtust ja mõju tervele kogukonnale, lükkavad üksikisikud kõrvale kallutatud ja eelarvamuslikud uskumused ning tegelevad aktiivselt vähemalt ühe tegevusega, mis teistele kasu toob. Teisisõnu toetavad inimesed oma tegudega teiste subjektiivset ja objektiivset heaolu, mitte ei riku seda.

**Kogukonna heaolu**

Kogukonna heaolu defineerivad keskkonna süsteemid ja normid, mis panustavad võrdsele infrastruktuurile, mis koosneb võimalustest, ligipääsust, resurssidest, tingimustest ja muudest sotsiaalmajanduslikest toetustest, mis võimaldavad kõigil üksikisikutel saavutada oma täielikku potentsiaali. Üksikisikud, kes pürgivad heaolu poole, vajavad kogukonna heaolu, et täies ulatuses saada toetust oma eesmärkide poole püüdlemises. Lisaks, kui sihilikult luua kogukonnale keskkond, mis toetab heaolu, loob see võimalusi kõigi kogukonna liikmete heaolu parendamiseks. On oluline ka tunnistada, et koolid ja tudengid/õpilased on osa ühiskonnast ning selle ühiskonna struktuuril on sügav mõju nende heaolule.