

## **TERVISE EDENDAMISEGA SEOTUD LINGID**

**Tervise edendamine on protsess, mis võimaldab inimestel suurendada kontrolli oma tervise üle ning tugevdada seeläbi oma tervist.**

<https://tai.ee/et/>

Tervise Arengu Instituut (TAI) on valitsuse asutatud teadus- ja arendusasutus, mis kogub, ühendab ja pakub eri allikatest pärit usaldusväärset üleriigilist teavet Eesti rahvastiku tervise kohta.

TAI missioon on luua ja jagada teadmisi, et tõendus põhised mõjutada tervist toetavaid hoiakuid, käitumist, poliitikat ja keskkonda eesmärgiga suurendada inimeste heaolu Eestis.

TAI tegeleb rahvatervishoiu teadustöö ning tervise edenduse ja haiguste ennetusprogrammide ja -tegevuste väljatöötamise ning elluviimisega.

<https://www.terviseinfo.ee/et/>

Erinevad terviseedendamisega seotud teemad. Lehte haldab Tervise Arengu Instituut.

<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis>

Tervise edendamine koolis.

<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/lasteaias>

Tervise edendamine lasteaias.

## **HEA ENESETUNNE. VAIMNE TERVIS**

<http://www.lastekaitseliit.ee/>

Lastekaitse Liit on ühiskonnas tunnustatud lapse õiguste eestkõneleja ja parima tulemuse saavutamiseks keskendutakse valdkonnas kõige olulisematele teemadele.

<http://www.kiusamisestvabaks.ee/>

"Kiusamisest vabaks!"

- on kiusamist ennetav programm, mida kasutatakse lasteaedades ja koolides sotsiaalsete oskuste õpetamiseks.

- programmi kasutamise õigus on Eestis u 80% lasteaedades ja u 20% koolidest.

- on välja töötatud Taanis Kroonprintsess Mary Fondi ja Save the Children Denmark koostöös.

- eestvedajaks Eestis on MTÜ Lastekaitse Liit programmi „Kiusamisest vabaks!“ raames. - sümbol Sõber Karu rõhutab programmi põhiväärtuseid

- sallivust, hoolivust, austust, julgust.

- peab oluliseks heaks kaaslaseks olemist.

- on vastavuses riiklike õppekavadega, seda toetab Haridus- ja Teadusministeerium.

- suurendab ühiskonna teadlikkust ja parendab käitumiskultuuri.

<http://www.eetika.ee/et>

Eetikaveeb on Tartu Ülikooli eetikakeskuse projekt. Veebileht avab värava eetikavaramusse, kust leiate teavet teoreetilise ja praktilise eetika ning erinevate elualade kutse-eetika küsimuste kohta. Portaali eesmärk on teha eetikaalase informatsiooni kättesaamine võimalikult mugavaks, levitada eetikaalaseid teadmisi ning edendada Eesti ühiskonnas arutelu väärtuste ja moraalsete valikute üle.

<http://enesetunne.ee/>

Vaimse tervisega seotud info.

<http://vaikuseminutid.ee/>

Tähelepanu ja meelerahu harjutused kõigile.

<http://www.lasteabi.ee/>

Lasteabitelefon 116111 on ööpäevaringne tasuta teenus, et teatada abivajavast lapsest või küsida nõuannet lastega seotud temadel.

## **TARGALT INTERNETIS**

<http://www.targaltinternetis.ee/>

Siit leiab infot, kuidas turvaliselt internetis toimetada.

## **SEKSUAALTERVIS**

<https://seksuaaltervis.ee/>

Seksuaaltervis.ee eesmärk on anda tõenduspõhist infot seksuaaltervisest ja seksuaalsusest. Sellelt lehelt leiad ka noorte nõustamiskeskuse kontaktid ning saad küsida TASUTA nõu ekspertidelt internetis.

## **MEELEMÜRGI**

<http://www.narko.ee/>

Teave uimastite kasutamise kahjulikkuse kohta.

<http://noored.alkoinfo.ee/>

Teave alkoholi kahjulikust mõjust noortele.

<https://www.tubakainfo.ee/tubakas/>

Tubaka halvast mõjust noorte tervisele. Nõuanded, kuidas loobuda.

## **TOITUMINE**

<http://toitumine.ee/>

Tervise Arengu Instituudi toitumisalane portaal.

[http://www.terviseinfo.ee/images/prints/documents/Energiajoogid\\_esitlus.pdf](http://www.terviseinfo.ee/images/prints/documents/Energiajoogid_esitlus.pdf)

Tervise Arengu Instituudi esitlus energiajookide koostisest ja mõjust tervisele.

<https://tap.nutridata.ee/et/avaleht>

Toidupäevikusse on võimalik sisestada oma päevamenüüd ning analüüsida päeva tarbitud energia kogust ja vitamiinide ning mineraalainete sisaldust. Liikumispäevikusse saab kanda oma päevased tegevused ning soovi korral täita kaalupäevikut. Menüüsid saavad luua ning analüüsida nii toitlustusasutused, toitumishõustajad kui ka tavakasutajad enda ning pereliikmete tarbeks. Toitumisprogrammis saab luua retsepte ja sisestada andmebaasist puuduolevaid toiduaineid.

## **OHUTUS**

<https://www.liikluskasvatus.ee/et>

Transpordiameti liikluskasvatuse portaal.

<https://veeohutus.ee/sugis>

Päästemeti veeohutuse veebileht vastavalt aastaajale.

<http://www.paasteamet.ee/>

Tule- ja veeohutus.

## **ESMAABI**

<https://www.terviseamet.ee/et/tervishoid/inimesele/esmaabi>

Esmased võtted inimese abistamisel.