



Kehra lasteaedade „Lastetare“ ja „Lepatriinu“ terviseedenduse aastategevuskava 2017-2018

Lasteaed koostab igaks õppeaastaks terviseedenduse aastategevuskava, mis on kooskõlas lasteaia arengukavaga.

Eesmärgid 2017-2018 õ/a

1. Tervisliku eluviisi väärtustamine: puhtuse hoidmine, isiklik hügieen, liiklusohutus, kehalise aktiivsuse väärtustamine, tervislik toitumine ja selle seostamine tervisega
2. Mitmekülgse keskkonnahariduse pakkumine: ühised sotsiaalsed tegevused värskes õhus (matkad, õppepäevad)
3. Lasteaia personali positiivne eeskuju tervisliku ja aktiivse eluviisi tutvustamisel ja õpetamisel
4. Lapsevanemate kaasamine lapse terviseteadlikkuse tõstmisel läbi erinevate terviseedenduse tegevuste.

VAIMNE TERVIS – KAIRI KILP, MARET BERGSTRÖM, EDA-MAI TAMMISTE

LIIKUMINE – MARET KIVISTU, KRISTA EHANURM, MAI VIIRMANN

OHUTUS JA ESMAABI – AIRE MÄNDMETS, KRISTINA SIRKAS, TIINA TEPPAN

TOITUMINE – KATRIN ALTSEPP, LAURA ROSENBERG

ÕUESÕPE – KÜLLI SÜLD, MARIT ROOSI, KÄTLIN VILKS, AYNÖ REBOTUVONA,
IRLANDA PILT, AINI JOOST

- Lepatriinu ja Mõmmila l/a viimine Tervisedendavate lasteaedade võrgustiku liikmeks (avalduse ja tegevuskava koostamine)
- terviseedenduse töörühma loomine, tegevuse arendamine, töörühma töö täiustamine, terviseedenduse töö analüüsimine
- töötajate tervisliku ja sportliku eluviisi toetamine
- töötajate tunnustamine, positiivse õhkkonna loomine
- igakülgse kehalise tegevuse soodustamine
- järjepidevalt ja plaanipäraselt matkade ja ekskursioonide korraldamine ja seal osalemine
- õuesõppe toimumine vähemalt 1 kord nädalas
- terviseedendusürituste arvu suurendamine

PRIORITEETSED TERVISEEDENDUSLIKUD ÜRITUSED LASTEAIAS 2017-

2018

Aeg	Valdkond	Tegevus	Vastutaja	Koostööpartnerid
SEPTEMBER	Vaimne tervis	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vestlusring ✓ Tervisemeeskonna koosolek 	Eripedagoog, terviseedendaja	
	Liikumine	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lastetare 1.septembri orienteerumine õuealal ✓ Perespordipäev ✓ Lastetare Mihklipäeva porgandijooks ✓ Lepatriinu juurikakross ✓ Loodusmatk RMK loodusrajal ✓ Personali Pilates 1x nädalas ✓ Tantsuring 1xnädalas 	Terviseedendaja Terviseedendaja	Anija valla spordimaailm Aegviidu RMK Loodusmaja Treener P. Trola
	Ohutus ja esmaabi	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Õpetlikud jalutuskäigud tänaval 	Rühmaõpetajad	
	Toitumine	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salatipäev ✓ Lastetare kokandusring 1xN 	Katrin	
OKTOOBER	Vaimne tervis	<ul style="list-style-type: none"> ✓ „Enesearengu grupp“ ✓ tervisemeeskonna koosolek ✓ Lastetare „Heategevuslik laat“ ✓ Laste kaalumine ja mõõtmine 	eripedagoog Terviseedendaja Katrin rühma-õpetajad	lapsevanemad
	Liikumine	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Spordipäevad Spordihoones ✓ Personalile Pilates 1xnädalas 	Terv.,õppejuhid, Liikumis-Õpetajad	Anija valla Spordimaailm treener
	Ohutus ja esmaabi	<ul style="list-style-type: none"> ✓ „Tulest targem“ ✓ „Otsi helkurit“ 	Õppejuhid	Kehra Päästekomando/ Põhja-Eesti Maanteeamet/ Noorsoopolitsei
	Toitumine	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leivanädal ✓ Õunapäev ✓ Lastetare kokandusring 1xN 	rühmaõp., Katrin	Rühma-õpetajad

NOVEMBER	Vaimne tervis	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lasteaedade vaheline koolieelikute mälumäng ✓ Tervisemeeskonna koosolek ✓ „Enesearengu grupp“ 	Terviseedendaja	Kehra Rahvamaja
	Ohutus ja esmaabi	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hambapäev lavastusega „Söök ja Pisik“ ✓ 	Terviseedendaja	Maja personal
	Toitumine	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pähklinäpp (kuivatatud puuviljade ja pähklite maitsmine) ✓ Lastetare kokandusring 1xN 	Rühmaõpetajad	
	Liikumine	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lastetare perepidu „Mängime koos“ ✓ Lepatriinu perepeod ✓ Vesiaeroobika personalile ✓ Personali Pilates 1xnädalas 	Maret, muusikaõp., rühmaõp. Terviseedendaja	Vesiaeroobika treener Gerda Pello Pilatese treener Pille Trolla
DETSEMBER	Vaimne tervis	<ul style="list-style-type: none"> ✓ „Enesearengu grupp“ ✓ Personali jõulupidu ✓ Laste jõulupeod ✓ Lepatriinu jõulukohvik ✓ Tervisemeeskonna koosolek 	eripedagoog Rühmaõp. Maja personal	Direktor lapsevanemad
	Liikumine	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tervisematk metsa (päev looduses) 	Terviseedendaja	Rühmaõpetajad
	Ohutus ja esmaabi	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Liikumine talvisel tänaval 	Rühmaõpetajad	
	Toitumine	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Piparkookide küpsetamise töötuba ✓ Taim- ja marjateede päev ✓ Lastetare kokandusring 1xN 	Õppejuht	Rühmaõpetajad Terv.
JAANUAR	Vaimne tervis	<ul style="list-style-type: none"> ✓ „Enesearengu grupp“ ✓ tervisemeeskonna koosolek 	Eripedagoog Terviseedendaja	
	Liikumine	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lepatriinu ja Lastetare ühine spordipäev ✓ Talispordialad 	Terviseedendaja ,liikumisõp.	Anija valla Spordimaailm

	Ohutus ja esmaabi	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hügieen ja bakterite maailm (teemapäev) ✓ 		
	Toitumine	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tervisliku toidu teemapäev ✓ Salatipäev (porgand ja kapsas) ✓ Lastetare kokandusring 1xN 		
VEEBRUAR	Vaimne tervis	<ul style="list-style-type: none"> ✓ „Enesearengu grupp“ ✓ tervisemeeskonna koosolek ✓ tervisekasvatust toetava õppevara täiustamine ja laiendamine 	Eripedagoog Terviseedendaja	Õppejuhid
	Liikumine	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vastlapäev kelgumäel ✓ Sõbrapäeva mängupidu 	Liikumisõp. Rühmaõp.	Terviseedendaja, rühmaõp.
	Ohutus ja esmaabi	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Inimkeha tundmine (sh meeleelundite tundmine ja tervis) teemapäev 	Rühmaõp., terviseedendaja	
	Toitumine	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Seemnepäev (erinevad seemned päevalill, linaseemned jne) ✓ Lastetare kokandusring 1xN 	Rühmaõp.	
MÄRTS	Vaimne tervis	<ul style="list-style-type: none"> ✓ tervisemeeskonna koosolek ✓ „Enesearengu grupp“ 	Terviseedendaja	
	Liikumine	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Spordipäev personalile 	Terviseedendaja, liikumisõp.	
	Ohutus ja esmaabi	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Laste esmaabi 	Terviseedendaja	Ruta Uibo kiirabi
	Toitumine	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eksootilised puuviljad (maitseme puu- ja juurvilju) ✓ Lastetare kokandusring 1xN 	Katrin, rühmaõp.	
APRILL	Vaimne tervis	<ul style="list-style-type: none"> ✓ tervisemeeskonna koosolek ✓ SPA- külastus personalile esmaabikoolitusega 	Terviseedendaja Direktor	SPA/ Esmabi-koolitus firma??
	Liikumine	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tervisenädal (õues 	Terviseedendaja	

		virgutusvõimlemised, kõnnid, matkad, mängud jms) Südamenädal (1000+sammu südame jaoks) ✓ Üle-Eestiline spordipäev Audenteses ✓ Mutionu kevadmatk piknikuga (lastevanematega)	,liikumisõpetaja. Liikumisõp., terviseedendaja	Rühmaõp., lapsevanemad
	Ohutus ja esmaabi	✓ Liikumine ja liiklus tänaval ✓	Rühmaõp.	
	Toitumine	✓ Lastetare kokandusring 1xN ✓ Tervislikud toidud - salatipäev		
MAI	Vaimne tervis	✓ Tervisemeeskonna koosolek ✓ Meeskond analüüsib tervise edendamise toimingute elluviimist lähtuvalt sisehindamise kriteeriumitest. ✓ Analüüsi tulemustest lähtuvalt kavandatakse uued tegevused järgmiseks õppeaastaks.	Terviseedendaja	Tervise-meeskond
	Liikumine	✓ Anija valla Lasteaedade Perespordipäev-orienteerumine	Terviseedendaja ,liikumis-õpetajad	Anija valla Spordimaailm, lapsevanemad, rühma-õpetajad, lasteaia muu personal
	Ohutus ja esmaabi	✓ Rattapäev (vigursõidud) ✓	Liikumisõp., terviseedendaja	Rühma-õpetajad
	Toitumine	✓ Lastetare kokandusring 1xN ✓ Tervislikud pannkoogid (õues küpsetamine)	Katrin Terviseedendaja	Maja personal



Valdkonna Mina ja tervis sisu:

Tervis ja tervise väärtustamine; tervislik toitumine; aktiivne liikumine; inimkeha tundmine (sh meeleelundite tundmine ja tervis); emotsioonid (sh toimetulek negatiivsete emotsioonidega); sallivus ja demokraatia; sotsiaalne ja vaimne tervis (sh uni ja puhkus); hügieen ja bakterite maailm, hammaste tervis; turvalisus ja ohutus (ruumides, õuealal, tänaval, looduses); tervisesõbralik/ohutu käitumine, tervist kahjustavate tegevuste vältimine; esmaabi algõpetus.