

# TERVISEDENDUSE TEGEVUSKAVA

## 2021/2022 õa

Teema: “Tasakaal on peaasi”

Peaesmärk: Õpetajate, laste ja lastevanemate kehalise tervise ja vaimse tasakaalu toetamine läbi koostöö ja viie vaimse tervise vitamiini - liikumise, puhkamise, teadliku toitumise, heade suhete ja meeldivate emotsioonide kogemise - kaudu.

Alaesmärgid:

1. Väärtuskasvatuse juurutamine läbi meeskonnatöö ning igapäevaste tegevuste.
2. Igapäevategevuste ja ürituste läbiviimine õues iga ilmaga.
3. Töötajate heaolu ja tervist on edendatud erinevate ühistegevuste, liikumisega värskes õhus, terviseteemaliste loengutega.
4. Lapsevanemate kaasamine ürituste õnnestumisse, nende teavitamine igakuistest üritustest ning vaimse/kehalise tervise tasakaalus hoidmise kohta info edastamine (peaasi.ee).

| Aeg                                | Üritus                        | Ürituse sisu  | Osavõtjad               |
|------------------------------------|-------------------------------|---|-------------------------|
| <b>SEPTEMBER</b>                   | <b>Liikumiskuu</b>            | Kuidas toetada ennast läbi liikumise?   |                         |
| 30.08.21                           | Tervisemeeskonna koosolek     | Terviseprojekti loomine.<br>Tegevuskava läbi töötamine.                           | TEL liikmed             |
| 6.09.21                            | Projekti alustamine           | Tervisemeeskond tutvustab selle õppeaasta terviseprojekti “Tasakaal on peaasi”    | Kõik rühmad             |
| 23.09-30.09.21                     | Spordinädal                   | Toimuvad üritused lastele ja töötajatele.   | Kõik rühmad             |
| Sept kuu jooksul                   | Väljakutse lastele: “Helkur”  | Rühmades meisterdatakse koos lastega helkureid, tehakse helkuritest näitus vms.   | Kõik rühmad             |
| Sept kuus iga kolmapäev peale tööd | Väljakutse: “Liigume koos”    | Õhtune jalutuskäik Kristiines, Mustamäel, Öismäel, Kesklinn, Vanalinn, Kitseküla. | Kõik töötajad           |
| <b>OKTOOBER</b>                    | <b>Vaimse tervise kuu</b>     | Kuidas toetada ennast läbi meeldivate emotsioonide kogemise?                      |                         |
| 02.-03.10                          | Õpetajate päev                | Saaremaa  | Kõik töötajad           |
| 04.-08.10                          | Leivapäeva väljakutse         | Viguriga võileib  | Kõik lapsed ja töötajad |
|                                    | Lilyani loeng töötajatele     | Loeng teemal “Koostöö”  | Kõik töötajad           |
| 27.10                              | Rahvusvaheline kaisukaru päev | Sõber karu käib ja külastab rühmi.<br>Veedab aega                                 | Kõik rühmad             |
|                                    | Päikesetõusu matk             | Rabasse päikesetõusu vaatama  | Kõik töötajad           |

| <b>NOVEMBER</b>  | <b>Märkamise ja heaolu kuu</b>             | <b>Kuidas toetada ennast läbi heade suhete?</b>   |                               |
|------------------|--|---|-------------------------------|
|                  | Vaprusehelmeste valmistamine               | Meisterdame fimo savist vaprusehelmeid.   | Kõik rühmad, kõik töötajad    |
| Noorsootöö nädal | Üle Eestiline tantsuaktsioon               | Tantsime muusika järgi, filmime, saadame.   | Kõik töötajad                 |
|                  | Lilyani loeng töötajatele                  |   | Kõik töötajad                 |
| <b>DETSEMBER</b> | <b>Puhkuse ja une kuu</b>                  | <b>Kuidas toetada ennast läbi une ja puhkuse?</b>   |                               |
|                  | Väljakutse „Päkapikkude magus uni”         | Iga rühm mõtleb välja ja teeb pildikollaaži sellest kuidas lapsed puhkavad. Võivad magada v kusil niisama mingis kohas aega maha võtta. Päkapikumüts kohustuslik. Kui lapsele ei meeldi mütsi kanda siis võib selle arvutis pähe joonistada.) | Kõik rühmad                   |
|                  | Magamise väljakutse „Kõige tublim unimüts” | Selgitame välja, kes saab detsembri jooksul kõige rohkem unetunde.  | Kõik töötajad.                |
|                  | “Lõdvestusharjutuste lõunatund”            | Teeme saalis koos lõdvestavaid harjutusi.   | Kõik töötajad.                |
|                  | Tervisemeeskonna koosolek                  | Kokkuvõtete tegemine. Järgmise poolaasta tegevused.   | TEL liikmed                   |
| <b>JAANUAR</b>   | <b>Tervisliku toitumise kuu</b>            | <b>Kuidas toetada ennast läbi tasakaalustatud toitumise?</b>  |                               |
|                  | „Lemmiku köögi/puuvilja väljakutse”        | Vanemad panevad lapsele kaasa lapse lemmik köögivilja/puuvilja. Leiame rühma laste lemmiku ning teeme sellest pilti ja jagame teistega.   | Kõik rühmad.                  |
|                  | “Harjumuste muutmise väljakutse”           | Nt „Kolm korda päevas klaas vett! Õun päevas nädal aega! Õhtusöök enne kella 19.”   | Kõik töötajad                 |
| <b>VEEBRUAR</b>  | <b>Olümpiakuu</b>                          | <b>Kuidas toetada ennast läbi liikumise?</b>  |                               |
|                  | Vastlatrall                                | Vastlapäeval õues lustimine (õues söömine)  | Kõik rühmad.                  |
|                  | Talispordipäev                             | Spordivõistlused  | Kõik rühmad                   |
|                  | Räätsamatk? Kepikõnd                       | Liigume värskes õhus.   | Kõik töötajad                 |
| <b>MÄRTS</b>     | <b>Vitamiinikuu</b>                        |   |                               |
|                  | Väljakutse “Kevade märkide otsimine”       | Lapsed otsivad loodusest kevade märke. Liikumisevitamiin, meeldivate tunnete vitamiin, suhete vitamiin  | Kõik rühmad.                  |
|                  | “Vaimse tervise vitamiinide test”          | Peaasi.ee/vitamiinitest   | Kõik töötajad ja lapsevanemad |

|                      |  |  |                             |
|----------------------|--|--|-----------------------------|
| <b>APRILL</b>        | <b>Südamekuu</b>                       |  |                             |
| 1.aprill             | Naljapäev                              | Naljapäeva tähistamine   | Kõik rühmad, kõik töötajad. |
|                      | Südamenädal                            | Südamenädala võimlemistunnid Hellega, Välijõusaal.   | Kõik rühmad.                |
|                      | Matk Harku metsa või Pääsküla rabasse. | Teeme liikudes südamele head   | Kõik töötajad.              |
|                      | Õpetajate etendus                      | Õpetajate etendus tervislikul teemal   | Kõik rühmad                 |
|                      | Lilyani loeng                          |  | Kõik töötajad               |
| <b>MAI</b>           | <b>Keskkonnakuu</b>                    |  |                             |
|                      | Keskkonnake?                           | Koos lastega mängitakse pakendite sortimise mängu, aktiivsematele antakse kingitusi ja tutvustatakse tooteid, mida on võimalik valmistada ümbertöödeldud pakendimaterjalidest. | Tasandusrühmad              |
|                      | Orienteerumine lasteaia hoovis         | Lapsed saavad koos oma vanematega täita hoovis põnevaid ja lõbusaid ülesandeid   | Kõik rühmad                 |
|                      | Maijooks 2022                          | Maijooksul osalemine   | Kõik töötajad               |
| Mai lõpp             | Tervisemeeskonna koosolek              | TEL tegevuskava rakendamise analüüs  | TEL liikmed                 |
| Mai lõpp/juuni algus | Eestimaad avastamas!                   | Õpetajate terviseretk: Suurupi alumine ja ülemine tuletorn?  | Kõik lasteaia töötajad      |