

TALLINNA KRISTIINE LASTEAED



TERVISEDENDUS

TEGEVUSKAVA

2020-2023 Õ.A.

TALLINN 2020

Sisukord

2. REGULEERIMISALA	2
3. TALLINNA KRISTIINE LASTEAIA TERVISEDENDUSE EESMÄRGID	2
3.1 Lasteaia tervisedendavad eesmärgid	2
3.2 Lasteaia köögi tervisedendavad eesmärgid	2
3.3 Rühmade tervisedendavad eesmärgid	2
3.4 Eripedagoogi tervisedendavad eesmärgid	3
3.5 Koostöö lapsevanematega	3
4. TERVISEDENDAMISE KAVANDAMINE JA RISKIANALÜÜS	3
4.1 Tervisedenduse töögrupi nõupidamised	3
4.2 Menüü hindamine	3
4.3 Lasteaia tervisedendavad üritused	4
4.4 Tervist edendavad projektid	5
4.5 Riskianalüüs	6
5. LASTEASUTUSE TEADMISED JA OSKUSED	6
5.1 Tervisedendust toetavad koolitused personalile	6
6. LAPSE TERVISE JÄLGIMINE JA ARENGU TOETAMINE	7
7. KESKKONNA KUJUNDAMINE	7
8. VIGASTUSTE ENNETAMINE JA TURVALISUSE EDENDAMINE	7
9. LASTE LIIKUMISE JA KEHALISE TEGEVUSE EDENDAMINE	8
9.1 Kehalist tegevust edendavad huvitegevused lastele	8
10. LASTE TOITLUSTAMINE JA TERVISLIKE HARJUMUSTE KUJUNDAMINE .	8
11. LAPSE ISIKUHÜGIEENI KUJUNDAMINE.....	9
12. HAIGESTUMISEST ENNETAMINE.	9
13.PÄEVAKAVA KOOSTAMINE	10
14. LASTE HUVID JA ETTEPANEKUD RÜHMADE TEGEVUSKAVADE KOOSTAMISEL.....	10
15. TERVISEDENDUSES KÄSITLETAVAD TEEMAD JA ÜRITUSED PERSONALILE	11

2. REGULEERIMISALA

Käesolev tegevuskava reguleerib Tallinna Kristiine Lasteaia terviseedendust 2020/2023 õppeaastal.

3. TALLINNA KRISTIINE LASTEAIA TERVISEDENDUSE EESMÄRGID

3.1 Lasteaia tervisedendavad eesmärgid

- Juhindub koolieelse lasteasutuse seadusest
- Juhindub tervisekaitse nõuetest toitlustamisele koolieelses lasteasutuses
- Ruumid ja õueala on kooskõlas tervisekaitse nõuetega
- Tagatud on personali järjepidav ja vajadusepõhine koolitamine
- Toetab lapse perekonda, soodustades lapse kasvamist ja arenemist ning tema individuaalsuse arvestamist.
- On püstitanud eesmärgi hoida ja tugevdada lapse tervist ning soodustada tema emotsionaalset, kõlblist, sotsiaalset, vaimset ja kehalist arengut
- Juhtkond kaasab tervise edendamise korraldamisse lapsed, personali, vanemad, hoolekogu
- Direktor koostab lasteasutuses laste haigestumise ja vigastuste ennetamiseks ja keskkonna ohutuse hindamiseks riskianalüüsi
- Tegutseb toimiv tervisenõukogu

3.2 Lasteaia köögi tervisedendavad eesmärgid

- Valmistab maitsvat, tervislikku toitu
- Toit on välimuselt ahvatlev (kaunistatud võileivad jne.)
- Toidukordade vahel tervislik amps
- Järgib tervisenõudeid
- Väljastab toitu päevakavaga kindlaks määratud kellaaegadel ja menüü alusel
- Arvestab toitumuslike erivajadustega lastega (allergia, toidutalumatuse)

3.3 Rühmade tervisedendavad eesmärgid

- Tagatud on värske õhk, toimub õhuvahetus (vastavalt vajadusele mikrotuulutus), ruumide tuulutamine lastest vabal ajal.
- Lapsel kujunevad hügieeni harjumused, õpetatakse hoidma puhtust
- Meeskond väärtustab lauakombeid
- Meeskond panustab toidu serveerimise kommetesse
- Lapsel kujunevad söömisharjumused
- Laps teab toidu vajalikkusest, vitamiinidest
- Lapsel on nähtavas ja kättesaadavas kohas puhas joogivesi
- Lapsed liiguvad regulaarselt värskes ohus sõltuvalt ilmastikutingimustest
- Toimub organiseeritud liikumistegevus
- Toimib liikluskasvatus
- Toimub õppekavast lähtuv tervisekasvatus, koostöös koolituskeskustega korraldatakse lastele tervise alaseid koolitusi
- Korraldab/ võtab osa tervislikest üritustest (tervisepäev, spordipäev, õuesõpe)

- Reageerib ohtudele ja teavitab sellest juhtkonda.
- Meeskond jälgib laste tervislikku seisundit, vajadusel teavitab lapse vanemat ja tervishoiutöötajat
- Meeskond arvestab lapse individuaalsusega, erivajadustega

3.4 Eripedagoogi tervisedendavad eesmärgid

- Teostab laste kõne kontrolli
- Teostab vajadusepõhist regulaarset kõneravi
- Annab lapse kõne arengust tagasiside lapsevanemale
- Annab lapsevanemale soovitusi ja juhiseid lapse arengu tagamiseks
- Koostab kõneravi tegevusplaani ja aruande

3.5 Koostöö lapsevanematega

Vanematega koostöö korraldamisel lähtub personal lasteasutuse õppekavas määratletud põhimõtetest ja korraldusest ning lasteasutuse kehtestatud reeglitest, mida on vanematele tutvustatud.

Lapsevanemad on kaasatud ürituste korraldamisel, osalemisel, arvestatakse lapsevanema huve ja ettepanekuid.

Lasteaia personal teeb koostööd lapsevanemaga lapse arengu toetamiseks, mis põhinev dialoogil ja vastastikusel usaldusel ja lugupidamisel. Õpetaja teavitab regulaarselt lapsevanemat lapse arengust, õppimisest ning õppe- ja kasvatustegevuse korraldusest. Õpetaja loob lapsevanemale võimalused saada tuge ja nõu õppe- ka kasvatusküsimumustes. Lapse tervisliku seisundi halvenemisel teavitatakse lapsevanemat koheselt.

4. TERVISEDENDAMISE KAVANDAMINE JA RISKIANALÜÜS

4.1 Tervisedenduse töögrupi nõupidamised

09.2020	Tervisenõukogu koosolek
10.2020	Tervisenõukogu koosolek
04.2021	Tervisenõukogu koosolek
09.2021	Tervisenõukogu koosolek.
04.2022	Tervisenõukogu koosolek.
09.2022	Tervisenõukogu koosolek
04.2023	Tervisenõukogu koosolek.

4.2 Menüü hindamine

04.-08.02.2021	Lapsed ja õpetajad hindavad menüüd
04.-08.03.2022	Lapsed ja õpetajad hindavad menüüd
04.-08.03.2023	Lapsed ja õpetajad hindavad menüüd.

4.3 Lasteaia tervisedendavad üritused

24.09.2020 Tuletõrjeõppus lastele
09.2020 Kristiine linnaosa koolieelikute spordipäev „Sügistrall.“
09.2020 Sportlik õhtu lapsevanematega.
25.09.2020 Spordihommik
29.09.2020 Mihklipäevalaat
03.11.2020 Nutikate isadega orienteerumine.
01.2021 Talvine spordinädal
01.2021 – 24.02.2021 Suusapäevad
02.2021 „Talvetrall“ Audentese kergejõustiku hallis
14.02.2021 Sõbrapäeva pidu „Sõpradega koos mänguhoos.“
02.2021 Õuesõpe: „Vastlatrall“
01.04.2020 Õuesõpe: „Munad ja tibud“
Aprill 2021 Südamenädal rühmades
23.04.2021 Jürijooks õuealal
07.09.2021 Tuletõrjeõppus
23.09.21 Spordinädal koos vanematega (virtuaalselt)
28.09.21. Spordihommik õuealal
29.09.21 Mihklipäeva laad
08.11.21 Nutikate isadega sportimas
21.01.22 Talvine spordinädal
14.02.22 Sõpradega mänguhoos.
01.03.22 Vastlapäev
01.04.22 Nutikad tibud
14.04.22 Südamenädal
05.04.22 Kuldne lusikas
22.04.22 Jürijooks
29.04.22 Tantsupäev
15.09.2022 Tuletõrjeõppus
26.09.2022 Näitus fuajees „Mihkel teeb sporti“
29.09.2022 Mihkilipäeva laad
23.09.2022 Üleeuroopaline spordinädal
27.09.2022 Tallinna Maratoni Virtuaalne lastejooks
28.09.2022 Mihklipäeva spordihommik
30.09.2022 Takistuste ületamise päev
03.10.2022 Kristiine linnaosa koolieelikute spordipäev
10.11.2022 Spordihommik saalis
08.11.2022 Isadepäeva sportlikud õhtupoolikud
21.01.2023 Talvine spordinädal
14.02.2023 Sõpradega mänguhoos
17.02.2023 Talvetrall Audentese Spordihallis
21.02.2023 Kristiine Lasteaia Vastlatrall
05.04.2023 Õuesõpe: „Jätkud ja tibud“
17.-21.04 2023 Südamenädal rühmades
21.04.2023 Jürijooks õuealal

20.04.2023 Tantsupäev Vene Kultuurikeskus
18.05.2023 Maisimman Rocca al Mare
01.06.2023 Lasteaia simman
Juuni 2021,2022,2023 Väljasõidud, piknikud koos vanematega
Juuli 2021,2022,2023 Lasteaia õueala avastamas
August 2021,2022,2023 Lasteaia õueala avastamas

4.4 Tervist edendavad projektid

4.4.1 Laste projekt „Laste hammaste tervis.”

Eesmärgid:

- Pöörata tähelepanu laste hambapesu harjumustele;
- Lastele meelde tuletada igapäevase hambapesu tähtsust ja tekitada tervislikku harjumust;

Hammaste kontrollis osalejad: Lapsevanema sooviavalduse ja kirjaliku nõusoleku alusel.

Partnerid: Hambabuss, Suukool

4.4.2 Laste projekt „Kuldne lusikas“

Eesmärgid:

- Lapsel kujunevad esteetilise käitumise harjumused;
- Lapsed oskavad katta lauda;
- Lapsed oskavad teha oma vahel koostööd;
- Laps on omandanud sotsiaalsed kompetentsid;
- Lapsed on loovad, oskavad kasutada leidlikult tegevuse läbi viimiseks antud vahendeid;
- Lapsed suudavad keskenduda ja juhendada reeglitest;
- Lapsed oskavad juhendada teemast.

Osalejad: Tallinna Kristiine Lasteaia 5-6 a. rühmad ning Kristiine linnaosa lasteaiad.

Soodustatakse:

- laste omavahelist koostööd;
- laua katmise oskust;
- loomingulisust;
- teemakohasust;

Tagasiside:

Iga lastegrupi üks saatja/ juhendaja.

Auhind:

„Kuldne lusikas“ tänukiri osalemise eest, meened lastele (kullatud lusikas jt).

4.5 Riskianalüüs

Lasteasutuse arengukavas ja tegevuskavas määratakse kindlaks tervise edendamise eesmärgid ja tegevused, lähtudes lasteasutuse keskkonna riskianalüüsi ja sisehindamise tulemustest ning õppekavast.

Lasteasutuse direktor korraldab lasteasutuses laste haigestumise ja vigastuste ennetamiseks ja keskkonna ohutuse hindamiseks riskianalüüsi.

Riskianalüüsi tegemisel võetakse aluseks Terviseameti veebilehel avaldatud lasteasutuse keskkonna hindamiskriteeriumid ning lasteasutuse koostatud ja lasteasutuse hoolekoguga kooskõlastatud riskianalüüsi juhend. Riskihindamisel võetakse arvesse ka rühmaruumides tehtud uuringute tulemusi.

Lasteasutuse direktor teavitab riskianalüüsi tulemustest personali, hoolekogu ja lasteasutuse pidajat. Riskianalüüsi tulemustest lähtuvalt kavandatakse lasteasutuse keskkonna parendamiseks vajalikud tegevused.

Lasteasutuse direktor esitab riskianalüüsi tulemused ja ülevaate kavandatud ning läbiviidud tegevustest nõudmisel riikliku järelevalve tegijale.

5. LASTEASUTUSE TEADMISED JA OSKUSED

5.1 Tervisedendust toetavad koolitused personalile

24.09.2020	Tuleohutusosalane koolitus
18.03.2021	Liigu ja õpi.
23.03.2021	Liikumisõpetus/kehaline kasvatus kaugõppel.
14.05.2021	Appi, mu rühmas on keerulise käitumisega laps
20.05.2021	Eriliste laste kaasamine lasteaia ja algklassi liikumistundidesse.
25.05.2021	Düsartria korrigeerimise tehnoloogia
15.06.2021	Liikumisõpetajate suvekool Liisu 2021
07.09.2021	Tuletõrje ja evakuatsioon
04.10.2021	Töötervishoiu- ja tööohutuse väljaõppe koolitus.
09.10.2021	Sensoa Lipusüsteem
06.12.2021	Esmaabi
08.02.2022	Enamlevinud diagnoosid, millega õpetaja lasteaias kokku puutub.
16.02.2022	Vaimse tervise esmaabi
22.02.2022	HEV õpilane klassis: käitumisest, sotsiaalsetest oskustest ja koostööst
10.03.2022	Varajane märkamine lasteaias
07.04.2022	Orienteerumismängud koolis ja lasteaias
21.04.2022	Inspiratsiooniseminar "Kes vastutab tööõnne eest koolis?"
10.05.2022	Toiduhügieen
23.05.2022	Arengulise erivajadusega lapse märkamine ja toetamine.
07.06.2022	Tervist edendavate lasteaedade XIII suvekool
15.06.2022	Liikumisõpetajate suvekool Liisu 2022
15.09.2022	Tuleohutusosalane koolitus

14.10.2022	Vaimse tervise esmaabi ehk kuidas toetada lähedast ning iseennast
24.11.2022	Toiduhügieen
28.11.2022	Lapse toit ja tervis
13.09.2023	Tuleohutuslane koolitus personalile

6. LAPSE TERVISE JÄLGIMINE JA ARENGU TOETAMINE

Lapse tervisejälgimisel lähtutakse tervisekaitseõuetest koolieelses lasteasutuses tervise edendamisele ja päevakavale § 7 Lapse vastuvõtt lasteasutusse, lapse tervise jälgimine ja arengu toetamine p1,p2, p3 ja p4.

7. KESKKONNA KUJUNDAMINE

Tallinna Kristiine Lasteaias on loodud lastele füüsiline ja psühhosotsiaalne keskkond, mis on ohutu, turvaline ja pakub lastele erinevaid mängu-, õpi- ja loovtegevuse ning kehalise aktiivsuse edendamise võimalusi, Arvestab laste erivajadustega ja tehes koostööd lasteasutuse pidajaga, kohaliku omavalitsusega, lapsevanematega luues võimalustele vastava keskkonna.

Igapäevaseks aktiivseks tegutsemiseks saavad lapsed kasutada rühmaruumi, saali ja õueala. Et lapsele pakkuda võimalikult palju erinevaid valikuid ja last arendavaid tegevusi, on rühmaruumid sisustatud järgmiselt:

- Lastele on eakohased vahendid kättesaadavad ja süstematiseeritud;
- Lastel on võimalik teha valikuid ja tegutsed iseseisvalt;
- Vahendid on jaotatud tegevusvaldkondadeks.

8. VIGASTUSTE ENNETAMINE JA TURVALISUSE EDENDAMINE

Tallinna Kristiine Lasteaias kasutatakse mängu- ja võimlemisvahendeid, mille konstruktsioon, mõõtmed ja pindade viimistlus vastavad lapse eale ja kasvule ning tagavad ohutu kasutuse. Ronimisreodeid, spordi- ja mänguväljaku ning võimlemisvahendeid kontrollitakse tootja juhendite kohaselt.

Mööbli paigaldamisel on arvestatud, et lastel on piisavalt mänguruumi ja puudub võimalus vigastuste tekitamiseks

Lasteaed on turvatud turvalukkudega ja värav on lukustatav, lapsed on range järelevalve aeg terve lasteaia lahtioleku aja.

Ruumide tuulutamisel, uste ja akende kasutamisel järgitakse tervisenõudeid, lastel puudub võimalus ise akent avada.

Välisreppid on kaetud libisemisvastase graniitkillustikuga vältimaks libisemisvõimalust. Treppidel on laste vanust arvestavad käsitoed. Märg põrand märgitakse ohutussildiga „Märg põrand“. Sisetreppidele on paigaldatud libisemisvastane riba ja ohulint.

Lapsed hoitakse eemale ohuallikast, vajadusel evakueeritakse.

Lapsevanemaid teavitatakse ohu võimalustega riietusesemete olemas olust ja palutakse need välja vahetada ohutute vastu. Nt. libeda tallaga jalatsid, paeltega kapuutsid

Jalgrattaga, tõukerattaga või rulluisukudega sõidul peavad lapsed kandma kiivrit ja soovitavalt ka põlve-, küünarnuki- ja randmekaitsmeid.

9. LASTE LIIKUMISE JA KEHALISE TEGEVUSE EDENDAMINE

Lasteaias toimuvad regulaarselt võimlemise tunnid 2-3 korda nädalas, sealhulgas vähemalt üks kord õues. Soodsate ilmastikutingimuste korral toimub võimalikult palju laste tegevusi õues. Koostöös lapsevanematega on sellel õppeaastal osad rühmad soetanud lastele oma rühma logoga T-särgid. See on väga tähtis laste hügieeni seisukohalt, et lapsed tulevad liikumistundi võimlemisriietes.

Õppe- ja kasvatustegevuse kavandamisel:

- Arvestatakse, et põhiliikumised eeldavad igapäevast suunamist: liigutusoskused, liikumisosavus ja teised liikumisvõimed kujunevad ja arenevad tegevuste regulaarsel kordamisel;
- Rikastatakse lapse liikumis- ja tegevusvõimalusi sportlik- arenduslike liikumisviisidega: jalgrattasõit, kelgutamine jms;
- Peetakse oluliseks kõlbeliste põhimõtete ja enesekindluse kujundamist: regulaarsel tegelemisel kehaliste harjutustega kujunevad positiivsed iseloomuomadused; suunatakse last oma oskusi, võimeid ja koostööd hindama, kaaslastega arvestama, oma emotsioone kontrollima ja valitsema; mõistma ühe või teise kehalise harjutuse vajalikkust; mitmekesistatakse põhiliikumiste, koordinatsiooni, rühi, tasakaalu, liikumisvõime ja peenmotoorika arendamist ja tagasiside andmist.

9.1 Kehalist tegevust edendavad huvitegevused lastele

- Jalgpall
- Spordiring
- Tantsuring

10. LASTE TOITLUSTAMINE JA TERVISLIKE HARJUMUSTE KUJUNDAMINE

Lasteasutuses pakutakse toitu, mis on tervislik, tasakaalustatud ja mitmekesine ning vastab «Rahvatervise seaduse» § 8 lõike 2 punkti 4 alusel sotsiaalministri määrusega koolieelse lasteasutuse toitlustamisele kehtestatud nõuetele.

Lastele antakse algteadmisi tervislikust toitumisest ja õpetatakse lauakombeid. Toimuvad terviseõpetuse tegevused.

Lasteasutuse ruumides ja teenuse osutamise alal, sealhulgas õue mängualal ei ole lubatud suitsetada, tarvitada alkohoolseid jooke ega narkootilisi aineid.

Tervislike harjumuste kujundamisel on kaasatud kogu personal.

11. LAPSE ISIKUHÜGIEENI KUJUNDAMINE

Lapsi õpetatakse hoolitsema puhtuse eest, hoidma korras soengut, korrastama voodit, puhastama rõivaid ja jalatseid, kasutama taskurätti, loputama suud pärast sööki ja hoidma korras oma tegevuspaika.

Lapsel peavad olema lasteasutuses vajalikud isiklikud hügieenivahendid.

Lasteaias on võimalus hügieeniliselt pesta käsi ja jalgu voolava sooja vee ja seebiga ning kuivatada. Voodipesu ja käterätikuid vahetatakse regulaarselt vastavalt määrdumisele, kuid mitte harvem kui üks kord iga kümne päeva järel.

Rühma pedagoog korraldab laste kätepesu pärast lasteaeda saabumist, enne sööki ja iga kord, kui käed määrduvad, sealhulgas alati pärast tualeti kasutamist ja õuest tulekut.

Last õpetatakse tualetti hügieeniliselt kasutama.

Lastega vahetult kokkupuutuval lasteasutuse töötajal on nakkushaiguste suhtes tervisekontrolli läbimise kohta kirjalik tervisetõend «Nakkushaiguste ennetamise ja tõrje seaduse» §-s 13 sätestatud nõuete kohaselt.

12. HAIGESTUMISEST ENNETAMINE.

Lasteasutusse ei lubata last, kui lapse terviseseisund võib kahjustada lapse enda või teiste tervist.

Lasteasutuses lapse haigestumise või vigastuse korral kutsub pedagoog vajadusel kiirabi ja võtab ühendust lapse vanemaga. Vanemate või kiirabi tulekuni võimaldatakse lapsel vajaduse korral lamada järelevalve all. Vajadusel antakse haigestunud või vigastatud lapsele kiirabi kohale jõudmiseni esmast abi.

Nakkushaiguse kahtlusega laps tuleb võimaluse korral eraldada teistest lastest, kuid teda ei tohi paigutada üksinda eraldi ruumi.

Lasteasutuses ei anta lastele ravimeid. Kui arst on lapse kroonilise terviserikke korral määranud lapsele ravimite manustamise, võib erandjuhul (nt suhkruhaigele) lasteasutuses anda ravimeid arsti määratud annuses üksnes vanema vastutusel ja kokkuleppel lasteasutuse tervishoiutöötajaga või direktori määratud lasteasutuse pedagoogiga.

Lasteasutuse direktor või tervishoiutöötaja teatab telefoni teel või e-kirjaga Terviseametile ning avaldab vanematele teadetahvlil teate lasteasutuses levivast nakkushaiguse puhangust või juhtumist, nimetamata seejuures haigestunud ja nakkuskahtlusega laste nimesid.

Nakkushaiguste esinemise perioodil rakendatakse lasteasutuses eri puhastuskorda ja kätepesemise nõudeid, järgides Terviseameti juhiseid.

13. PÄEVAKAVA KOOSTAMINE

Lasteasutuse direktor kinnitab käskkirjaga päevakava, lähtudes lasteasutuse õppekavast ja arvestades käesoleva määruse nõudeid, lasteasutuse lahtioleku aega, laste ealisi ja individuaalseid arenguvajadusi.

Pedagoog jälgib päevakava koostamisel, et lastel oleks piisavalt aega ja võimalusi aktiivseteks ja vaikseteks tegevusteks ning et õppe- ja kasvatustegevused, igapäevatoimingud ja vabategevused vahelduiks sujuvalt ja moodustaks laste jaoks tasakaalustatud terviku.

Päevakavas arvestatakse lastele soovitatud värskes õhus viibimise aega ja tervisliku toitumise soovitusi. Laps peab viibima iga päev sõltuvalt ilmastikutingimustest 1–2 korda õues. Lapse õues viibimise aeg sõltub välisõhu temperatuurist ja tuule kiirusest ehk tegelikult toimivast välisõhu temperatuurist (tuule-külma indeksist).

Päevakava kohaselt võimaldatakse ühe kuni kolme aasta vanusele lapsele vähemalt üks kord päevane uneaeg. Vanematele lastele peab olema tagatud päevas vähemalt üks tund puhkeaga valikuvõimalusega une ja muu vaigse tegevuse vahel.

Erivajadustega lapsele võimaldatakse uneaeg lapse tervisest ja arengulisest eripärast lähtudes.

Päevakavas nähakse ette laste lasteasutusse toomise ja kojuviimise aeg, arvestades õppe- ja kasvatustegevuse korraldust ja hoolekogu soovitusi. Lapse lasteasutusse toomine ja kojuviimine ei tohi üldjuhul segada une- ja söögiaega ning planeeritud õppe- ja kasvatustegevust.

14. LASTE HUVID JA ETTEPANEKUD RÜHMADE TEGEVUSKAVADE KOOSTAMISEL

- Käte puhtus, miks ei tohi kõike suhu pista.
- Hammaste hooldus-kuidas seda õigesti teha
- Mis on allergia/ülitundlikku?
- Miks peab inimene/laps magama? (lõunal puhkeaja vajadus)
- Tervislik toitumine. Miks ei tohi palju magusat/liiga soolast süüa?

Millised terviseprobleeme/haigusi võivad sellest tekkida.

15. TERVISEEDENDUSES KÄSITLETAVAD TEEMAD JA ÜRITUSED PERSONALILE

2021-2022 ÕA.

Kalendrikuu	Teema	Kuu fookus	Üritus
September	Liikumiskuu	Liikumisaktiivsuse suurendamine	1.16.sept.- Jalgratta-õhtu 2.25.09.-väljasõit Palivere Turismi – ja Tervisespordikeskusesse
Oktoober	Vaimse tervise kuu	Vaimse tervise ja heaolu toetamine.	1.Teater Estonias 21.okt.“Lõbus lesk“
November	Märkamise ja heaolu kuu	Positiivse sotsiaalse keskkonna loomine.	1.03.nov.Bowling
Detsember	Puhkuse ja une kuu	Läbipõlemise ennetamine	Pikutamise lõuna
Jaanuar	Tervisliku toitumise kuu	Tasakaalustatud ja mitmekesine toit	1.Oma lemmikretsepti jagamine ja toidu maitsmine.
Veebruar	Olümpiakuu	Spordi roll igapäevaelus	1.Suusapäev
Märts	Vitamiinikuu	Tasakaal on peaasi	1.Jooga 2.Kohtumine arstiga
Aprill	Südamekuu	Naer on terviseks	1.Tantsupäev
Mai	Keskkonnakuu	Värskes õhus liikumine	1.Discgolf 16.05.2022 Seli raba Räätsamatk

2022/2023 Õ.A

Kalendrikuu	Teema	Kuu fookus	Üritus
September	Liikumiskuu	Parkide külastamine	Kadrioru park
Oktoober	Liikumiskuu	Parkide külastamine Rahvuspargi külastus	Räägu park 20.10.2023 Lahemaa Oandu looduskeskuses ja Altja õpperajal
November	Liikumiskuu	Parkide külastamine	Glehni park
Detsember	Liikumiskuu	Parkide külastamine	Männi park
Jaanuar	Liikumiskuu	Parkide külastamine	Stroomi park, Kopli Kasepark
Veebruar	Liikumiskuu	Parkide külastamine	Toompark, Hirve park
Märts	Liikumiskuu	Parkide külastamine Looduskaitse ala külastus	Poolamäe park, Vaikne park 7.03.2023 Soomaa kelgumatk
Aprill	Liikumiskuu	Parkide külastamine	Ravila park, Vabaduse park, Hiiu 100 Tamme park, Hiiu Lõvi park
Mai	Liikumiskuu	Parkide külastamine	Lillepi park, Pirita Jõgi