

TERVIST EDENDAVA TAIME LASTEAIJA TEGEVUSKAVA 2023-2024

Üldandmed

Asutuse nimi: Taime Lasteaed

Kontaktandmed: Taime tn.27; Tallinn

Tel.55649313; 58385816

e-mail: direktor@taime.edu.ee; taissia.dmitrijeva@taime.edu.ee

Laste arv kokku 86.

1. SINILILL (1,5-3) – 18 last /rühma õppekeel (vene)
2. KELLUKE (3-5) – 24 last/ rühma õppekeel (vene/eesti, kolmas õpetaja programm)
3. MEELESPEALILL (5-7) – 24 last/ rühma õppekeel (vene/eesti, osaline keelekümblus)
4. PÄEVALILL (2-7) – 20 last/ rühma õppekeel (eesti)

Personali arv kokku 17.

Lasteaias lastega töötavad :

8 rühmaõpetajat ja 4 õpetaja abi;

1 professionaalne eestikeelne õpetaja vene õppekeelelega "Kelluke" rühmas;

1 muusikaõpetaja (kõikides rühmades muusikategevused on eesti keeles 0,5 koormusega);

1 liikumisõpetaja (aiarühmades liikumine on eesti keeles 0,37 koormusega).

1 venekeelne logopeed 0,5 koormusega

1 õppealajuhataja 0,5 koormusega

Kõik õpetajad omavad kvalifikatsiooninõuetele vastavat haridust.

Olukorra kirjeldus, analüüs ja järeldused

Taime Lasteaed liitus Tervist Edendavate Lasteaedade (TEL) võrgustikuga 2016 a. Üheks lasteaias toimuvaks tervisealaseks traditsiooniks on igakuised tervisehommikud, kus lastele näideldakse, räägitakse jms. hetkeolukorda.

Lapsi ümbritsevate täiskasvanute üheks suurimaks väljakutseks ja vastutuseks on olla märkaja, hoolija ning vormija, julgustada loovat mõtlemist ja toetada lapse tervislikku arengut kogu selle paljutahulisuses. See nõuab pidevaid otsinguid, muutumist ja õppimist. Samuti on ülitähtis see vaimne, sotsiaalne ja füüsiline keskkond, milles laps igapäevaselt kasvab ning areneb – kodu, lasteaed, kogukond. Laste tervise edendamine on seotud kogu ühiskonnaeluga, erinevate ametkondade ja organisatsioonide tegevusega.

Hea tervisega laps suudab mängida ja õppida, kujundada õiget enesehinnangut, õpib ennast adekvaatselt kehtestama ja võtab omaks positiivse tervisekäitumise alused. Lasteasutus saab edastada põhilisi terviseväärtusi ja arendada laste sotsiaalseid oskusi, olles tervisliku sotsiaalse ja füüsilise keskkonna mudeliks kodu kõrval. Ühelt poolt on haridusasutustel seadusandlusest tulenevad kohustused, teiselt poolt head võimalused laste tervise edendamiseks, riskikäitumise ning haiguste ennetamiseks.

Tervist edendav lasteaed arvestab oma tegevuses neid põhimõtteid ja valdkondi, mille kaudu on võimalik mõjutada laste tervist ja arengut koolieelses eas. Kogu lasteaias loob eeldused ja tingimused, mis toetavad laste ja personali heaolu ning tervist. Tegevus hõlmab erinevaid tervisega seotud valdkondi, on planeeritud, süsteemne ja lähtub konkreetsetest vajadustest. Tegevuste eesmärgiks on toetada laste tervislikku arengut terviklikult.

Tervist edendava lasteaias põhimõtete ja tegevusvaldkondade saab tutvuda põhjalikumalt

https://www.terviseinfo.ee/et/truekised?filter_catid=0&filter_year=0&filter_typeid=0&filter_pubid=0&filter_languageid=0&filter=Tervisedendus+lasteaias&limit=5&filter_order=p.name&filter_order_Dir

Taime Lasteaias kogu õppe- ja kasvatustegevust läbib tervisedenduse põhimõtted, mis toetuvad nn „kolmele vaalale“: füüsiline ja vaimne tervis ning turvalisus. Alates 2016 aastast, mil liitusime TEL võrgustikuga, oleme neid kolme suunda teadlikult järginud, arendanud ja kujundanud nende põhjal välja jätkusuutliku elustiili, mis iseloomustab kõiki meie maja tegevusi ning personali, laste ja perede hoiakuid.

Terviseedenduse, terviseõpetuse ja -kasvatuse tegevuskava 2023-2024

AEG/ TEEMA	TEGEVUS	FOOKUS/ KÄSITLEVAD TEEMAD
SEPTEMBER/ Liikuvuse kuu	<p>Teadmiste päev (liikumismängud + liikumisrong värskes õhus) Autovaba päeva raames keskkonnasõbraliku transpordi nädal. Kergejõustiku päev. Mihklipäev- „Söö rohkem taimset toitu!“- õppeaia saaki korjamine. Vitamiini pausid- õpetajad pööravad tähelepanu kasule. Kokandus – „Teeme salatit“. Meisterdame puu- ja köögiviljadest. Liikumisaktiivsust toetava õpikeskkonna kujundamine.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spordivõistlused. • Spordipäevad ja matkad. • Ülemaailmse spordinädala tähistamine. • Liiklustunnid ja praktiline liiklusõpe. 	<p>Liikumisaktiivsuse suurendamine ning turvalise liikluskultuuri edendamine (ohutu lasteaiatee). Rattaga lasteaeda ja kooli! Õuesõppe korraldamine lasteaias, koolis, Tallinna linna parkides, rohealadel.</p>
OKTOOBER/ Vaimse tervise kuu	<p>Muusikapäev (värskes õhus). Spordipäevad – perepäevad (värskes õhus). Kõrvitsapidu- „Maskeraad“. Ühistegevused heade suhete ja vaimse tervise toetamiseks. Vaimse tervise teemadel vestlused, töötoad, videod, testid jm. 10.10 ülemaailmse vaimse tervise päeva tähistamine. Info jagamine vaimse tervise esmaabi osas.</p>	<p>Vaimse tervise ja heaolu toetamine (tunnete mõistmine, tasakaalu hoidmine, ärevuse ja stressi leevendamine, toimetulek minapildi ja probleemidega, õnnelik olemine, iseenda aktsepteerimine). Terves kehas terve vaim.</p>
NOVEMBER/ Maailmahariduse kuu- säästva tarbimise kuu	<p>„Muusika- ja tantsuteraapia“ Jooga hommikud muusika saatel Rahvatantsud Liikumine tantsides Muusikarelaks une ajal Söömine ja õppetegevused muusika saatel Vabatants (emotsioonide väljaelamine)</p>	<p>Valgus ja varjud, energia säästmine. Hilissügisel saabub looduses vaikseim aeg aastaringis. Saame mõelda, milline salapärane jõud on pakitsemas ootel pungades või millest teaksid jutustada tüvede korbamustrid. Hingedeajal elustuvad puudest jutustavad pärimused ja uskumused.</p>

	„Kiusamisest vabaks!“	Positiivse sotsiaalse keskkonna loomine ning (küberkiusamise märkamine ja ennetamine).
DETSEMBER/ Traditsioonide kuu ja toidukuu	Sööme vähem magusat- tervist edendavad päkapikud. Mängud: „Tervislik ja ebatervislik“, „Minu taldrik“, „Toidupüramiid“, „Ostukorv“.	Kuidas toidujäätmeid vähendada, kuidas säilitada toitu? Toiduvalmistamine – energia kasutus. Mis on toiduenergia? Kui palju energiat ikkagi annavad söögid ja joogid? Tasakaalustatud ja mitmekesise toitumise populariseerimine. Mahetooded ja rahvatoit.
JAANUAR/ Puhkuse ja une kuu	„Ehitame lumest...“ „Lumememmede paraad“ „Vaikuse minutid“ Suhtlen kolleegidega ja lastega pakkudes abi ja tuge.	Puhkuse ja taastumise olulisuse tähtsustamine, läbipõlemise ennetamine.
VEEBRUAR/ Sport ja suutervis	„Talisport“ Taliolümpiamängud. Sõbrapäev kelguga. Koos hea meil olla värskes õhus. „Terved hambad“ Hambaarsti loeng-õppetegevus lastele vanuses 3-6a. Katsed ja analüüsimine.	Spordi roll igapäevaelus läbi aja. Suukool.
MÄRTS/ Vitamiinikuu	„Muinasjutumaal“ – muinasjututeraapia Emakeelepäev (vaimne tervis). Eesti ja teiste rahva ilukirjandusega tutvumine (vaimne tervis).	Vaimse tervise tasakaalu hoidmine vaimse tervise viie vitamiini abil. Tasakaal on peaasi!
APRILL/ Südamekuu	„Teatrikuu – dramatiseering“ (vaimne tervis, liikumis-, lavastusmängud) Naljapäev. Naer ja liikumine on terviseks (värskes õhus). Teatrinädal. Rühmade etendused. Munade pühad - „Jänkude trall“. „Loomade“ hommikuvõimlemine, Rahvamängud Eesti ja teiste rahva ilukirjandusega tutvumine (vaimne tervis).	Südametervise hoidmine. Naer on terviseks!

MAI/ Õuesõppekuu	Muusika ja liikumistegevused toimuvad õues. Ühisüritused, õppekäigud ja katsed õues. GPS-kunst Õppeaias aktiivne tegutsemine	Tervist edendava keskkonna arendamine ning värskes õhus liikumine ja õppimine tervise toetamiseks
SUVE JOOKSUL/ Ohutu ja lõbus suvi	„Mängumaal“ „Seebimullide päev“ Eesti lipu päev- „Reis ümber maailma koos muinasjutu tegelastega“ (spordiüritus koos teiste lasteaedade lastega õues) Õpitud mängude kordamine ja uute tutvustamine. Esmaabivõtted lastele ja õpetajatele Liiklus ja turvalisus Oskan jagada ja oodata Hügieeni nõuded (jalgu pesen ka) Vesi on meie sõber ning joogivesi on alati kättesaadav.	Turvaline suvi puhkuseks ja positiivsete emotsioonide kogemiseks.

Kõik eelpool nimetatud tegevused mõjutavad Taime Lasteaia 86 lapse ja perede arusaamu, suhtumisi ja teadmisi. Läbi laste koju jõudnud teadmised on muutnud perede söögiharjumusi, pannud neid aktiivsemalt liikuma ja liikumist armastama, õpetanud nii lapsi kui vanemaid oma emotsioone juhtima.

Kõige toredam on see, et tunnetame oma vanemate toetust ja ühiste väärtuste jagamist IGA PÄEV.

Väärtused, millest lähtume tervist edendavate tegevuste elluviimisel:

- **Hoolivus** – hoolime, mõistame ja märkame
- **Avatus** – meie tegevus on läbipaistev
- **Innovaatilisus** - omame valmisolekut uuendusteks
- **Koostöö** - kaasame huvigrupid lasteaia arendustegevusse

Iga õppeaasta algul loome töörühm, mis juhib tervisealast tööd ning tegutseb tervisekasvatusega lasteaias. Kevadeti töörühma liikmed viivad läbi lasteaia tervise -ja heaolualdkondade põhjaliku analüüsi tervise edendamise plaani väljatöötamiseks.

Kevad 2023 analüüsides tehtud järeldused.

Taime Lasteaia tugevused:

Lasteaia pere oluliseks prioriteediks on tervislik eluviis.

Lasteaias õppetegevus ja üritused arendavad, huvitavad ja tervist edendavad.

Lasteaias soodsate tingimuste tervise edendamiseks olemasolu: suur õueala, õppeaed, muusikasaal ja spordisaal.

Lasteaia tugevused ja praktilise võtted on all välja toodud valdkonniti: füüsiline ja vaimne tervis ning turvalisus.

FÜÜSILINE TERVIS

Füüsiline tervise all käib tervislik toitumine, füüsiline aktiivsus, hügieen, enda keha tundmine.

TERVISLIK TOITUMINE

Ökoloogiliselt puhas toit, mille kasvatamisel ja valmistamisel löövad lapsed ise kaasa.

- Muutsime oluliselt toidukordade jaotust.
- Võtsime osaliselt kasutusele mahe tooraine (teravili, teed, juurvili), teeme koostööd vanematega, kes sügisel toovad aias sügisannid lastele.
- Vähendasime oluliselt piima, suhkru ja soola kasutamist.
- Üks lihavaba päev nädalas, meie lasteaias on lihavaba reede.
- Joogivesi on nähtaval kohal ja lastele alati vabalt kättesaadav nii siseruumides kui ka välistingimustes.
- Lasteaial on valmisolek ja võimekus pakkuda toitu ka eri menüüd vajavatele lastele, allergikutele, lastele kellel on toidu talumatus.
- Oleme ühinenud PRIA piima ja puu-juurvilja programmiga.

· Kaasame ka lapsed ning vanemad toidu valmistamise protsessi (laste salati ja smuutide päevad, emmedele desserdi valmistamine naistepäeval, vanematega kokkamise päevad).

· Kaasame lapsed ka toidu kasvatamise protsessi: kurgi, laukude, võrsete kasvatamine, idude ajatamine...).

Nende tegevuste tulemusel söövad lapsed isuga peaaegu kõike, on julged proovima uusi maitseid ja on väga teadlikud, mis on tervislik toit ning suudavad ja tahavad õigeid valikuid teha.

FÜÜSILINE AKTIIVSUS

Taime Lasteaias on füüsiliselt aktiivsed lapsed, personal ja vanemad. Kõige rohkem saame liikuda õues olles. Elu vabas õhus ei ole meil ühekordne kampaania vaid jätkusuutlik elustiil. Meie lapsed õpivad, mängivad ja vahest söövad õues.

- Nädalas planeeritud 3 liikumistegevust, mis toimuvad õues (lasteaia õuel, metsas, mere ääres).
- Planeeritud liikumistegevus toimub loomuliku liikumise metoodika alusel. Võistlusmoment tuleb sisse alles koolieelikutele.
- Lapsed saavad süvendatult tegeleda orienteerumisega.
- Lumeperioodil saavad vanemad rühmad proovida suusatamist ja uisutamist.
- Hommikuti regulaarselt toimub võimlemine.

HÜGIEEN

- Lasteaias on puhtad ja desinfitseeritud ruumid.
- Lapsed saavad teadmisi suu- ja kehahügieenist.
- Õpetajad õpetavad lapsi käsi pesta ja teevad seda regulaarselt.
- Oleme liitunud ka „Suukooli“ programmiga ning teeme koostööd hambaarstidega.
- Haiguste ennetamine.

- Karastamine.
- Hügieeni järgimine.
- Haiged lapsed ja töötajad lasteaia ei käi.

KEHA TUNDMINE

- Inimkeha tundmine
- Seksuaaltervis – keha, tunded ja turvalisus.

VAIMNE TERVIS

Tegeleme süstemaatiliselt laste vaimse tervise toetamise, tugevdamisega ja tervislike harjumuste kujundamisega.

- Eneseregulatsiooni harjutused on saanud igapäevaseks nii laste kui personali hulgas. Väärtustame õpetaja eneseregulatsiooni oskust kui olulist oskust hooliva keskkonna loomiseks.
- Kasutame „Kiusamisest vabaks lasteaia“ meetodikat.
- Oleme „Vaikuse minutite“ meetodika rakendajad.
- Kasutame muusika-, kunsti- ja liikumisteraapia võtteid.
- Arendame sotsiaalseid oskusi, rakendame meeskonnatööd.
- Vajadusel pöördume TÕNKi ja SA INNOVE komisjoni spetsialistide poole, et võimalikult varakult avastada lastel tervisehäireid ning osutada õigeaegselt abi ja tuge.
- Toetame HEV laste arengut ning vajadusel rakendame IAK

TURVALISUS

- Lasteaias on loodud turvaline, tervisliku ja lapse arengut stimuleeriv keskkond (füüsiline ja psühhosotsiaalne keskkond).
- Vigastuste ennetamine käib meil läbi ohutu käitumise õpetamise kaudu.
- Ohutu käitumise õpe toimub nii igapäevaselt, kui ka eraldi teemadena ja ürituste kaudu.
- Tegeleme laste hooletusse jätmise ja väärkohtlemise ennetamisega.

Lähtudes lasteaia rahulolu uuringu 2022-2023 tulemustest ja ülemaailmsete vaimse tervise uuringute tulemustest psühhosotsiaalne keskkond (vaimne, sotsiaalne, emotsionaalne heaolu, turvalisus) kannatab viimased aastad kõige rohkem.

Taime Lasteaia peamised eesmärgid:

Lasteaias on usalduslikud suhted.

Lasteaia töötajatele ja lastele meeldib lasteaeda tulla.

Igal töötajal on võimalusi arutada töörasekusi või probleeme juhtkonnaga.

Eesmärkide saavutamiseks

- **Korraldame ühisüritusi ja koolitusi lasteaia meeskonnale.**
- **Koosolekutel ja nõupidamisel personaliga mängime meeskonnamänge.**
- **Kohvi- ja teepausid rühmades juhtkonnaga, ehk juht käib rühmades töörasekusi ja probleeme arutada pingevaba keskkonnas, istudes ühise laua taga.**
- **Faktipõhine tagasisidestamine, kiitmine ja motiveerimine. Komplimentide hommikud.**

Tulemuslikkuse hindamine ja tegevuskava uuendamine

Uue õppeaasta algul tervisemeeskond koostab lasteaia terviseedendamise tegevuskava 1-3. aastaks, lähtudes terviseedendamise plaanist.

Terviseedendustööd ja tegevuskava täitmist hinnatakse kaks korda aastas talvel ja kevadel sisehindamise protsessi käigus. Hindamise aluseks on vaatlused, laste arengu analüüsid, aruandlus, rahuloluküsitlused. Sisehindamise tulemustest lähtuvalt viiakse sisse täiendused ja muudatused.

Kokkuvõtte terviseedendamise tegevuste tulemustest esitatakse lasteaia pedagoogilisel nõupidamisel kevadel.

Tegevuskava koostajad

Tervisemeeskonna juht: Taissia Dmitrijeva

Taime Lasteaia juhtkond.

Taime Lasteaia tervisemeeskond.

Kasutatud materjalid

Taime Lasteaia arengukava 2024–2026

Taime Lasteaia tegevuskava 2023–2024

Taime Lasteaia õppekava

Taime Lasteaia sisehindamise aruanne 2022

Rahuloluküsitluste kokkuvõtted

Tervise tegevuskava koostamise soovitused <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/lasteaias/tervist-edendavad-lasteiaid>