

Tervist edendav Lasteaed Kajakas



Lasteaed Kajakas kuulub Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustikku alates 2017 aastast.

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

Tervist edendava lasteaia eesmärk on hoida ja edendada lapse tervist ning luua lasteaia keskkond, mis toetab lasteaiapere heaolu ja tervist.

Lasteaed Kajakas kavandab arengu- ja tegevuskavasse abinõud, mis aitavad edendada koostööd kogukonnaga, luua tervist toetavat psühhosotsiaalset ja füüsilist keskkonda, kujundada lapse tervisekäitumist ning leida võimalusi tugiteenuste pakkumiseks lasteaias.

TERVISEKASVATUSE EESMÄRGID:

- Laps teab, millest tema keha koosneb
- Laps omandab teadmisi keha talitlusest – kuidas minu keha töötab?
- Laps oskab väärtustada ja hoida oma tervist
- Laps järgib hügieeninõudeid ja korda
- Laps mõistab tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse olulisust tervisele

ÕPPESISU:

- Liikumine, puhkus
- Tervislik toitumine
- Ohutus
- Hügieeninõuete täitmine ja nende tähtsus
- Kasulikud ja kahjulikud harjumused
- Emotsioonid ja nendega toimetulek
- Keskkonnakaitse

ÕPITULEMUS:

- Laps omab teadmisi tervisliku eluviisi kohta
- Laps saab aru inimese keha erinevate elundite tööst
- Laps oskab hoida enda ja teiste tervist
- Laps käitub loodussäästlikult

Lasteaia Kajakas kogu õppe- ja kasvatustegevust läbivad tervisedenduse põhimõtted, mis toetuvad nn „kolmele vaalale”: **tervislik toitumine, aktiivne liikumine vabas õhus ja vaimne**

tervis. Alates 2017 aastast liitusime TEL võrgustikuga, oleme neid kolme suunda teadlikult järginud, arendanud ja kujundanud nende põhjal välja jätkusuutliku elustiili, mis iseloomustab kõiki meie lasteaia tegevusi ning personali, laste ja perede hoiakuid.

TERVISLIK TOITUMINE

- 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.
- Ökoloogiliselt puhas toit, mille kasvatamisel ja valmistamisel löövad lapsed ise kaasa.
- Kaasame ka lapsed ning vanemad toidu valmistamise protsessi (laste salati ja smuutide valmistamine, tervisliku toidu päevad ja konkursid, leiva küpsetamised, vanemate kokkamise päevad)
- Kaasame lapsed ka toidu kasvatamise protsessi: kurgi, laukude, võrsete kasvatamine, idude ajatamine.
- Lapsevanemad on lasteaia toitlustamise hinnanud hea (rahulolu uuring).
- Laste soovil koostatakse raamat, mis kajastab kogu laste söömise harjumuste kujundamist kuni lemmikretseptideni.

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.

AKTIIVNE LIIKUMINE VABAS ÕHUS

Elu vabas õhus - see on Lasteaia Kajakas jätkusuutlik elustiil. Värskes õhus liikumine on oluline nii suvel kui talvel, sest õpetajaid kasutab õuesõpet süstemaatiliselt. Õppemeetodite kasutatavus on mitmekülgne, muuhulgas on kaasatud aktiivõppe meetodid.

- Lasteaia õuealal on olemas spordi väljakud, mis arendab mitmekülgset laste kehalist võimekust.
- Vähemalt üks planeeritud liikumise tegevus nädalas toimub õues (metsas, mere ääres, lasteaia õuel).
- Regulaarselt toimuvad õpekäigud, matkad looduses.
- Suvel laste vastuvõtmine lasteaeda toimub hea ilmaga õues. Vastavalt ilmastikule viibivad lapsed maksimaalselt õues. Rühma õpetajad korraldavad lastele erinevaid mängu, jälgitakse looduses toimuvaid protsesse.
- Lastekaitsepäeval toimub ühepäevane matk, kust võtavad osa täiskasvanud ja lapsed.
- Lumeperioodil saavad lapsed süvendatult tegeleda õues suusatamisega ja kelgutamisega.
- Vanematele koos lastega pakutame ka sportlikud ettevõtmised.
- Lapsevanemad on lasteaia tervis edendavat tegevust hinnanud kõrge (rahulolu uuring).
- Haiguspäevade statistika näitab aasta aastalt vähenemist.

VAIMNE TERVIS.

Iga päeva eesmärk, et lapsed saaksid kasvada õnnelikult, armastatult ja täisväärtuslikult. 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.

- Lasteaias töötavad eripedagoog, tasandusrühma logopeed, lasteaia logopeed, psühholoog, on töötav tugisüsteem toetamaks igat erivajadust.
- Lasteaias töötab tasandusrühm ja pervasiivse arenguhäirega laste rühm, mis on toeks erivajadustega lastele.
- Igas rühmas on rahupesa, mis lapse jaoks on meeldiv, vaikne ja turvaline koht tugevate tunnetega (nt viha, kurbus, ärevus, hirm, elevus) toimetulekuks või väsimuse korral puhkamiseks.
- Igas rühmas toimuvad „Vaikuse minutid“, rakendame eneseregulatsiooni harjutusi ja võtteid igapäevaselt. Tänapäeval on vanemad lapsed suutelised nende abil oma emotsioone juba ise juhtima.
- Kasutame oma töös „Kiusamisest vabaks“ programmi põhimõtteid.
- Toimuvad laste jooga ning laste hingamisharjutused mängu kaudu lasteaiarühmades.
- Õpetajad on lisaks omandanud ka (muusika-, kunsti- ja liikumise) teraapia eriala ja kasutavad igapäevaselt neid võtteid.
- Aprill on südamekuu, südame tervise hoidmine. Igal päeval toas ja õues liigume ja liigutame ning lõbutseme, naerame ja tantsime oma südame tervise heaoluks.
- Lasteaia Kajakas tugispetsialistide eesvedamisel korraldatakse kord kuus "Hoolivate lastevanemate klubi" pervasiivse arenguhäirega laste rühma ja tasandusrühma lastevanematele (lastevanemate praktiliste oskuste kujundamine).
- Vanemate hinnang toetavate tegevuste kohta on kõrg (rahulolu uuring).
- Laste rahulolu-uuringu tulemuste järgi lasteaias on loodut sõbraliku ja toetava õhkkonna, kus tunneb laps, et temast hoolitakse ja teda väärtustatakse.

Kõik eelpool nimetatud tegevused mõjutavad lasteaia lapse ja pere arusaamu, suhtumisi ja teadmisi.

Soovitame külastada järgmisi tervisealaseid internetilehekülgi:

1. Tervise Arengu Instituut – www.tai.ee
2. Tervisedendajate kohtumispaid internetis – www.terviseinfo.ee
3. Tervisliku toitumise põhitõdesid tutvustab – www.toitumine.ee
4. Lastele ja täiskasvanutele suuhügieenist – kiku.hambaarst.ee
Liikluskasvatusest lasteaias
– www.ekk.edu.ee/vvfiles/0/Liikluskasvatusest_lasteaias.pdf
5. Maanteeameti koduleht – www.mnt.ee