

Tervisedendus Lasteaias Kajakas

Tervise edendamine on protsess, mis võimaldab inimestel suurendada kontrolli oma tervise üle ning tugevdada seeläbi oma tervist. Laste ja noorte tervis ning heaolu on seotud riigi sotsiaal-, haridus-, tervishoiu- ja majanduspoliitikaga täiskasvanute otsuste, tegevuste ja toimetuleku kaudu.

Tervisedenduse ülesanded:

- Kujundada lastel ettekujutus harmoonilisest seosest inimese ja ümbritseva keskkonna vahel ning vastutustunne tervise hoidmise eest.
- Tagada lapse emotsionaalne mugavus ning positiivne psühholoogiline enesetunne suhtlemisel eakaaslaste ning täiskasvanutega nii lasteaias kui perekonnas.
- Jätkata õigete toitumisharjumuste kujundamist. Tutvustada eesti toitumistraditsioone.
- Aktiviseerida lasteaias töötajate ning lastevanemate motiveerimist laste tervise parendamisega seotud tegevuste organiseerimisel (õpi- ning tegutsemisvajadus).

Tervisedendus meie lasteaias

Laste vanus

Tegevused:	2-3a	3-4a	4-5a	5-6a	6-7a
Laste hommikune vastuvõtmine õues	-	soojal aastaajal	soojal aastaajal	soojal aastaajal	soojal aastaajal
Hommik-võimlemine	iga päev	iga päev	iga päev	iga päev	iga päev
3 söögikorda	iga päev	iga päev	iga päev	iga päev	iga päev
Vitamiinipaus (puu- või köögiviljad või mahl)	iga päev	iga päev	iga päev	iga päev	iga päev
Jalutuskäik	1-2 korda päevas 60-90 min	1-2 korda päevas 60-90 min	1-2 korda päevas 60-90 min	1-2 korda päevas 60-90 min	1-2 korda päevas 60-90 min
Liikumis-tegevused	2 korda nädalas rühmas	2 korda nädalas saalis	2 korda nädalas saalis ja õues	2 korda nädalas saalis ja õues	2 korda nädalas saalis ja õues
Õhu-ja veeprotseduurid, võimlemine	pärast päevast magamist	pärast päevast magamist	pärast päevast magamist	pärast päevast magamist	pärast päevast magamist

Spordipeod, vestlused tervisest	-	1 kord kvartalis	1 kord kvartalis ning temaatiline nädal	1 kord kvartalis ning temaatiline nädal	1 kord kvartalis ning temaatiline nädal
Individuaalsed liikumis- ja ujumistegevused	-	vajadusel	vajadusel	vajadusel	vajadusel
Hügieenivilumuste harjutamine	pidevalt	pidevalt	pidevalt	pidevalt	pidevalt
Laste kõne uurimine/ korrektsioonitöö (logopeed)	-	1 kord aastas/ pidevalt	1 kord aastas/ pidevalt	1 kord aastas/ pidevalt	1 kord aastas/ pidevalt
Kehaline areng	pidev jälgimine	pidev jälgimine	Pidev jälgimine, testid 1 kord aastas	Pidev jälgimine, testid 1 kord aastas	Pidev jälgimine, testid 1 kord aastas

TOIDUSOOVITUSED JA TOIDUPÜRAMID



Nädala näitlikud toidukogused 2000 kcal energiavajaduse korral

TOITU MITMEKESISELT:

- ✓ Söö iga päev midagi viiest toidugrupist!
- ✓ Varieeri toite toidugruppide sees!

PEA MEELES!

