

## Tervise töörühma koosolek

**Aeg:** 13.12.22

Kohal: Annika Kallas, Lia Raat, Uuve Jakimainen, Piia Toom, Jana Šmatov, Pille Viljak, Ursula Tohver, Raili Eller, Elsa Nagel, Katrin Ilves, Maris Tee, Ksenija Helm, Katrin Metslang.

Koosoleku algus 13.45

Koosoleku lõpp 15.00

Päevakord:

1. Mõttearendus, kuidas tähistada liikumisaastat 2023;
2. Individuaalne- ja paarisööna teemade „Keha“, „Pea“, „Süda“, „Vaim“, „Silm“ ja „Suu“ ideede korje – mis on väärt kordamist, mida uut teha?

Kogutud ideedest teeb tervisejuht kokkuvõtte, mille põhjal koostame LIIKUMISAASTA 2023 tegevusplaani (täpsem plaan kevadperioodiks, sügisel lisame 2. poolaasta, sest oleme uues keskkonnas- Luunjas, kus on teised võimalused).

KEHA

- Õues (hommik, lõuna, õhtu);
- Liikumistunnid õues;
- Töötajatele liikumise lõunatund, soovijatele 10 000 sammu,
- SPA-õhtud töötajatele;
- Korralikud õueriided töötajatele ja lastel,
- Rühmadega matkamas,
- Massaažitool töötajatele;
- Spordi kompensatsioon töötajatele – treening, massaaž
- Liikumispäevad peredele (õhtupoolikud, matkamängud);
- Liikumine erinevates keskkondades – mets, soo – kasutada projektõppe teemasid;
- Erinevate spordialade tutvustamine a proovimine (ballett, judo, maadlus, kettaheide, jooga jne)
- Kepikõnd taas ausse!
- Erinevate koolkondade õpitoad kogu personalile, vanematele – raha vallast;
- Tervisenädalad jätkuvad;
- Liikumise tervisetabelid (koos vanematega); liikuvaim rühm välja selgitada tunnustamine;
- Tervislik toit;
- Tõrvikute/ emadepäeva/isadepäeva/päkapikkude/kepphobuste teatejooks;
- Uus trend – liikumissari, laste nõukogu
- Stebby
- Mitte olla apaatne oma keha suhtes;
- Liikumismäng koos lõhnade ja helidega õues välja mõelda,
- Hommikvõimlemine/hommikutants iga nädal 1x õues kõigile;

PEA

- Nägemismeel – teater, raamatud, kunst;
- Teadmised ja oskused – erinevate ametite tutvustus – kiirabi, politsei, ekskursioonid kohale;
- Kuulmine – muusikategevused, muinasjutud;
- Fantaasia – erinevate aksessuaaride, maskide, peakatete kasutamine tegevustes, meisterdamine;
- Haistmine – mängud lõhnade tuvastamiseks;
- Suvel ja talvel müts pähe (ka suurtel)

- Juuksur lastele (vanematele) juustest rääkima, soenguid õpetama, patsitegu, läheme juuksurisse;
- Rahustav muusika söögisaalis, koridoris, rühmas, lõuna ajal?
- Muusika võikski juttu asendada märguandeks,
- Virgutuspausid peale ja kaelale;
- Mälumängud;
- Erinevate pillide tutvustused, koostöö muusikute ja muusikakoolidega;
- Vaikuseminutite koolitus tervele lasteaiale, et kõikidel oleks võimalik seda rakendada,
- Et oleks võimalik keskenduda ühele teemale, planeerida loodusnädalad ühele teemal (N. suu jne);
- Ennetustöö – laste esmaabi, 112, pääste, politsei;
- Lastega ajurünnakud rühmades ja laste nõukogu – laste kaasamine; laste mõtlemine – ideede genereerimine, analüüs, 21. saj oskused
- Näeme ja kuuleme, et me oleme erinevad – puudega inimesed, vanurid;
- Nina – nohu; haistmine; kohtumised tervisetudengitega; arstimängud pärisvahenditega – Uuendada;
- Inna Sidoruki lõhnakoolitus lastele
- Meelte kool.

## SILM

- Ühised emotsioonid seovad (eduelamus, pingutus, tunnustus)
- Aastaringne võimalus anda head tagasisidet ja kiita (jõuluaegne kaartide mäng);
- Kolimisel rohkem kollektiivsust;
- Silmakontrolli mäng (MTR)
- Illusiooni mängud;
- Silmavaade – kuri, lõbus, tähelepanelik, silmside, silmavaatamine; - otsida erinevaid mänge;
- Pisarad;
- Nägemismeel on kõige tugevam meel – toit- välimus; rühmaruum – milline on välimus – lapsevanemad, õpetaja visuaal – ühesugused dresskleidid igasse rühma: projektõpe õpe vastavas keskkonnas;
- Laste toit on ilus ja tervislik

## SUU

- Hammaste tervis, hambaarst rühmas;
- Tervislik vahepala
- Logopeedi suumängud
- Hambapesu või loputus enne või pärast sööki;
- Hambakliiniku külastus;
- Maitsemeelte mäng tervisenädalal;
- Emakeelepäeval keeleväenamismängud;
- Mäng „kellele kuulub suu?“ looduse teemaline pildimäng,
- Ilusate sõnade päev;
- Toidunädalad mingi toiduainete harjutamiseks – lapsed teevad süüa, taldrikureegele ja toidupüramiid tuleks igal aastal meelde tuletada; kokk rahva hulka! - toite tutvustama jne;
- Anname lastele võimaluse rääkida;
- Suuhügieeni nädala
- Kehakeele päev koos muusikaga – keegi ei räägi sel päeval!
- Naljapäeval suusapidu spordibaasis või karaoke

## SÜDA

- Aprill – südamenädal

- Laulud südamest südamesse;
- Sõbrapäeval südametused, pulss, südamlilikud soovid,
- Matkad südametervise heaks – perede kaasamine – sammude loendamine, matkakilomeetrid
- Matkakaart – kus ja mitmel matkal käisid;
- Südameviktoriin lastele/vanematele/vanavanematele;
- Südamele kasulikud toidud;
- Lasteaia suurtest ja väikestest õuele süda; GPS-kunst SÜDA
- Väärtus – südamlilik;
- Sõpruse ja headuse väärtustamine;
- Südamelaulu TV – mäng

#### VAIM

- Hea rühmakliima – rahulikud lapsed, koostöö, sõprus;
- Vaimselt terve õpetaja– arvestav ja tark meeskond, kõik on tiimi osad; eeskuju/ loob keskkonna;
- Laps on kõige õnnelikum mängides;
- Supervisioon – vahetame kogemusi, saame abi; (õuesoleku aeg, kui õp abi on lastega õues)
- Õpetaja vaim – tervislikud ühisüritused,
- Laste vaim – peredega koostegemised (lapsele on oluline näidata emale- isale oma oskusi);
- Teemapäevad (värv, kujud, ametid, seeliku, süssipäev);
- Ise hoian oma vaimu terve – märkan, otsin abi, katsetan, teen muutusi, naermine
- Märkan kaaslast, kiidan ja toetan,
- Naeruteraapia suurtele ja lastele,
- Juhendatud ühine muusikateraapiline/meditatsiooniring

Koosoleku juhataja: Pille Viljak

Protokollija: Lia Raat