

**Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustiku liikmete head praktikad valdkonnas
„Liikumisharjumuste kujundamine“**

Tegevus

Nimetus: Perematk „Liikudes terveks“

Valdkond: liikumisharjumuste kujundamine, terviseteadlikkuse parandamine, kaasamine ja koostöö arendamine, loovtöö

Toimumisaeg: 1. aprill – 1. mai 2014

Tegevus oli: Korduv

Toimumiskoht: Tartumaa, Tartu linn, Lasteaed Meelespea

Sihtrühm

Peamine: eelkooliealised lapsed, lapsevanemad, personal

Kaudne: laste sugulased, personali sugulased

Peamise sihtrühma vanus: lapsed vanuses 3–7 eluaastat

Peamise sihtrühma sugu: mehed ja naised

Planeeritud sihtrühma suurus: kogu lasteaia personal, lapsed ja nende vanemad

Tegelikult osales: 53 Meelespea lasteaia last, nende vanemad ja õed-vennad

Vajaduse kirjeldus: Eelkooliiga on inimese arenemises ja kujunemises väga oluline. Väikelapse tervisliku arengu toetajaks ja edendajaks on tema pere ning lasteasutuse personal. Igal lapsel on õigus füüsiliselt aktiivne olla. Olgu selleks treppidest ronimine, läbi rõngaste roomamine, atraktsioonidel turnimine, jalgrattasõit jne. Linnakeskkonnas on võimalused laste iseseisvaks liikumiseks piiratud. Sageli saab laps päeva jooksul füüsiliselt piisavalt aktiivne olla ainult lasteaia pakutavates tegevustes. Tihti tuuakse laps lasteaeda ja viiakse koju autoga ning laps saab vähe liikuda. Kui pakkuda peredele võimalus ühiselt liikuda ja see kõik põnevusega siduda, loome me positiivse hoiaku lapse aktiivseks eluviisiks.

Eesmärgid:

1. Tõsta lastes ja lapsevanemates positiivset hoiakut aktiivse eluviisi vastu.
2. Personali tegevusega anda eeskuju lastele ja nende vanematele, avastamaks kodulinna vaatamisväärsusi ja aktiivselt koos liikuda.
3. Tihendada laste ja täiskasvanute koostööd ühise eesmärgi nimel.

Tegevuse kirjeldus:

Kõigepealt leppisime tervisemeeskonnaga kokku need kohad Tartu linnas, mida võiksime koos lastega külastada ja mida võiksid lapsed koos vanematega vaatama minna. Tegemist oli matkaga ja seetõttu pidime välja nuputama selle, milline piirkond sobiks linnas selleks kõige paremini. Leidsime, et kesklinnas ja selle ümbruses on enim vaatamisväärsusi, ajaloo- ja kultuurimälestisi (raudteejaam, Vanemuine, ülikool, turuhoone, Kaubamaja, botaanikaaed, vana anatoomikum, Inglisild, Jaani kirik jne) ning seal on ka ohutum liigelda nii jalgsi kui rattaga.

Personali ülesandeks oli läbida matk gruppides ning teha koos toredaid pilte, et nendest siis hiljem kokku panna postrid, mis oleksid lasteaia ülevaate näitena lastele ja lapsevanematele. Poster pidi olema vähemalt mõõdus A4 ning sisaldama pilte või joonistusi nendest paikadest, mida vaatamas käidi. Postritele tuli lisada ka mõni huvitav fakt külastatud hoonete või paikade kohta. Näiteks saime teada, et Tartu Botaanikaaias asuv palmihoone on Eesti ja Baltimaade kõige kõrgem kasvahoone, mille katuseharja kõrgus on 22 m. Meie ülesanne oli lisaks lõbusale matkale saada teadmisi meie linna kohta.

Näidispostrid pandi üles aprilli alguses. Kõik rühmad teavitasid lapsevanemaid meie terviseaktsioonist. Peredele anti kuu aega, et kõik saaksid matka läbida endale sobival ajal. Plakatid koguti kokku mai alguses ning pandi näituseks üles lasteaia koridoris.

Metoodika ja tõenduspõhisus: Toetusime üldlevinud tõe, et liikumine on mitmekülgne tervise tugevdamise viis, ja laste tervisekäitumise uuringu andmetele, mis näitavad laste liikumisaktiivsuse vähenemist. Lisaks liikumisele anti teadmisi linna vaatamisväärsuste kohta.

Kas läbiviidud tegevust hinnati? Lastelt ja lapsevanematelt saadud suulise tagasiside põhjal hinnati üritus õnnestunuks.

Tulemused: Kõik kolm püstitatud eesmärki saavutati.

Kas tulemusi jagati? Tulemusi arutati koos kolleegidega ja lapsevanematega ning ülevaade tegevusest anti Tartu Linnavalitsuse tervishoiuosakonnale. Perematk „Liikudes terveks“ vormistati lasteaia liikumisvaldkonna hea praktika näitena ja esitati Tartu linna Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustiku seminaril.

Tagantjärele tarkus: Selleks, et kõik vanemad oleksid teadlikud üritusest, tuleb lisaks e-kirja saatmisele ja näidisposttrile lasteaia seinal personaalselt igale vanemale selgitada, millise üritusega on tegemist. Kõik vanemad ei saanud e-kirja kätte või nad ei lugenud seda. Tagantjärele selgus, et osa vanematest ei märganud ka kuulutust seinal. Vajalik oleks olnud mõnes rühmas osavõtu suurendamiseks õpetaja aktiivsem personaalne vanematele selgituste jagamine matka kohta.

Korraldaja: Tartu Lasteaed Meelespea tervisemeeskond

Kuulume Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustikku.

Hea praktika näite koostajad: Kertu Kasemägi, Ülle Vatman

Kontakt

Kontaktisik: Kertu Kasemägi

Telefon: 5336 3670

E-post: kertukasemagi@gmail.com

Illustreeriv materjal: fotod



ALGAB TARTU AASADOLU KIRKUNDA 100. AASTAL VEETMISE
 RAHVETU AASTAL KOOLA KASVATAJATE KOLLEKTIVILE
 ALGAB SÕBRAD KÕIKI KÕIKI RAHVETU VEETMISELE 6. KÕRVAL

KALLID PERED!!

ALGAB KEVADINE MATKAMÄNG - TUNNE OMA KODULINNA!
 - LEEA TARTU AASADOLU OBJEKTE
 - TEE PEREST VAATAMISVÄÄRUSTE TÄHTSAL FELTE (VÕI ZOOINESTAGE
 KODU)
 - LISA FOTODELE/ZOONISTUSTELE HAITTAVAD FAKTE
 - MEISTERDA FOTODEST POSTER (A3)

MATKAMÄNG TOEMUS 2024 - SEDA POSTREID OOTAME SÜMMARDESSE
 05. MAIKS. KÕIK POSTRID OSALEVAID LASTESAS NAETUSL
 OSAVÕTTALE LAPSELE VÄRKE ÜLLATUS!

VÕTA PERE JA SÕBRAD, PARSI AUTO JA ANNA JÄLGADELE VÄLGI
 INFO TEL: 3333333333333333

18.04.2024 (18.04.2024) (18.04.2024)
 Märtin Järve
 Märtin Tõp
 Märtin Tõp
 Märtin Tõp
 Märtin Tõp
 Märtin Tõp

18.04.2024 (18.04.2024) (18.04.2024)
 Märtin Järve
 Märtin Tõp
 Märtin Tõp
 Märtin Tõp
 Märtin Tõp
 Märtin Tõp

18.04.2024 (18.04.2024) (18.04.2024)
 Märtin Järve
 Märtin Tõp
 Märtin Tõp
 Märtin Tõp
 Märtin Tõp
 Märtin Tõp

