

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

Tegevus

Nimetus: Personali tervisekaart

Valdkond: Liikumisharjumuste kujundamine läbi koostöö edendamise

Toimumisaeg: 2011/2012. ja 2013/2014. õppeaastal

Tegevus oli: korduv

Toimumiskoht:

Maakond: Tartumaa

Linn või vald: Elva linn

Lasteaed: Elva Lasteaed Murumuna

Sihtrühm

Peamine: Lasteaia personal

Kaudne: Lasteaia personali perekond

Peamise sihtrühma vanus: 24–65-a

Peamise sihtrühma sugu: mehed ja naised

Planeeritud sihtrühma suurus: 39 inimest

Tegelikult osales: Igal ettevõtmisel erinev arv

Tegevuse kirjeldus

Vajaduse kirjeldus: Elva Lasteaed Murumuna asub väikeses linnas. Asutuses on 39 töötajat ja 174 last. Majale tehti 2010. aastal juurdeehitus. N-õ vana ja uue maja vahel on nüüd klaasist koridor. Aastate jooksul on märgatud, et töötajad ei puutu päeva jooksul enam niivõrd palju kokku kui varem. Koostöö edendamiseks, teineteisega tutvumiseks ja tervisliku eluviisi propageerimiseks tuli idee luua tervisekaart.

Eesmärgid:

- Elva Lasteaed Murumuna töötajad teevad omavahel koostööd.
- Terve, elurõõmus, ühte hoidev ja liikuv töötaja.

Kirjeldus: Igal kuul, alates septembrist kuni maini, korraldati üks üritus, kus osalemine oli vabatahtlik. Osalemise kinnituseks saadi personaalsesse tervisekaarti kleps. Aasta lõpus viidi läbi auhindade loosimine nende vahel, kes olid saanud vähemalt 5 klepsu. Üritused olid ülesehituselt igas vanuses osalejatele jõukohased. Nii saadi osaleda ka koos perega. Üritused toimusid enamasti peale tööaega.

Kõige tihedamini käisime koos **matkadel**.

Igal matkal oli erinev eesmärk ja mõte. Piret Päär rääkis meile toredaid lugusid ja muinaslegende väikesel väerajal olevatest puukujudest. Väike väerada on Elvas asuv mitmekilomeetrine metsarada, mida ehivad erinevad müstilised puukujud. Läbi on viidud **laternamatku, orienteerumisi ja erinevate ülesannetega seotud jalutuskäike metsas**. Matkad oleme lõpetanud lõkke ääres jutustades või mõnda matkaga seotud ülesannet täites. Ühel korral näiteks oli ülesandeks rääkida oma esivanematest lugusid, tuues kaasa ka nende pilte. Sellised ühised tegevuste lõpetamised on hea võimalus tekitada meeskonnale rohkem ühtsustunnet.

Sportlikumad tegevused on olnud **spordipäev tervisespordikeskuses**, kus tehti **tantsulist võimlemist** ning tutvuti jõusaali võimalustega ja kus liikumisõpetaja viis läbi **jõutreeningu**. Nõo liivahallis (Rannahall) **mängisime võrkpalli ja viisime läbi teatevõistlusi**. See oli üks kõige suurema osavõtuga üritusi, kuhu kaasasid paljud ka oma perekonna.

Lõbusamad ja lihtsamad tegevused on läbi viidud lõuna ajal. Oleme seda meelt, et kui tahetakse tervisesporti teha, siis me ei keela lõuna ajal inimestel minna jalutama ja jooksmas. Rühmad planeerivad oma töö nii, et kõik, kes soovivad, saavad end värskendada. Aasta jooksul olemegi mitmeid kordi viinud tegevused läbi lõuna ajal, kus meeskondade kaupa oleme teinud **fotojahti, ümber järvede kõndi, sammulugemist** jne. Näiteks üks jalutamise nädal lõppes sellega, et viie päeva jooksul, oma personaliga, jalutasime 279 kilomeetrit. Kehvema ilma puhul korraldasime ühel kuul **majasisesse, meeskondliku orienteerumise**. Meil on majas mitmeid temaatilisi ruume (loodus-, loovus-, muinasjutu-, mängu-, ronimispesa), kuhu oli peidetud erinevaid ülesandeid, mida pidi täitma. Tegevuse lõpus ootas kõiki kosutav jook ja tervislik amps. Iga osaleja sai endale ka positiivse/motiveeriva lause, mida endas kanda.

Oleme veel läbi viinud **ühise vastlapäeva, disc golfi turniiri, külastanud koos veekeskust, osalenud kohalikel tervisesarjadel** (jalgrattasõit, suusatamine, jooksmine) ning Tallinnas käinud sügisjooksul ja viiendat aastat maijooksul.

Kas läbiviidud tegevust hinnati?: Jah

Igast üritusest on tehtud kokkuvõtte (osalejate arv ja tagasiside osavõtjatelt).

Soovi korral täpsusta:

Igast üritusest on tehtud kokkuvõtte (osalejate arv ja tagasiside osavõtjatelt).

Osalejate protsent kogu personalist kõikus 52–85% vahel.

Rahulolu üritustega/tegevustega hinnati 5 punkti skaalal ja enamasti olid töötajad väga rahul. 2011/2012. aastale järgnes üritustevaba aasta, kuid aasta lõpuks märkasid inimesed, et suhted on muutunud pingeliseks. Jõuti järeldusele, et kui tihti koos ei käida, siis tekivad sageli pinged ja arusaamatused. Peale seda otsustasime, et alustame uuesti tervisekaardi süsteemiga 2013/2014. õppeaastal.

Tulemused:

Umbes pooled töötajad tegelevad peale tööd tervisespordiga – mõned igapäevaselt, teised harvem.

Osaleme viiendat aastat maijooksul, kolmandat aastat Tartu võimlemispeol. Sel aastal osalesime lisaks Elva võimlemispeole ka üldtantsupeol, kuhu saamiseks pidime läbima tiheda konkurentsi.

Kolm töötajat on hakanud tegelema süsteemse kaalulangetamise protsessiga ning tulemuseks on märgatav kaalulangus, mis on juurde andnud positiivsust ja energiat.

Kas tulemusi jagati?: Jah

Tunnustasime tublimaid tervisesportlasi, aktiivsemaid kaalulangetajaid ja inimesi, kes külvavad majas positiivsust oma rõõmsa meelega.

Tagantjärele tarkus: Üritusi ei tohiks korrata. Sama sisuga üritusele inimesed heal meelel ei tule.

Eelarve (EUR): Lasteaia eelarve ja personali omaosalus

Rahastajad: Elva Lasteaed Murumuna

Koostööpartnerid: Tartumaa Tervisespordikeskus, Vellavere-Vitipalu-Vapramäe Sihtasutus

Kontakt

Kontaktisik: Krista Loog

Telefon: 5554 0706

E-post: Krista.Loog@elva.ee

Korraldaja: Elva Lasteaed Murumuna

Kuulume tervist edendavasse võrgustikku: Tervist Edendav Lasteaed



Personalile ja perekondadele mõeldud kanuumatk Elva jõel



Personali spordipäev Tartumaa Tervisespordikeskuses



Meeskonnamäng Alatskivi Looduskeskuses



Teemapesade jaht – õpetajad otsivad vastuseid loodustoa



Elva Lasteaed Murumuna kollektiiv üldtantsupeol