

Tallinna Unistuse Lasteaia hea praktika valdkonnas „Liikumisharjumuste kujundamine“

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА
ПЕШКОМ ХОДИТЬ — ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!

| ИМЯ | ПОНЕДЕЛНИК | ВТОРНИК | СРЕДА | ЧЕТВЕРГ | ПЯТНИЦА | СЕРДЦЕ |
|----------|------------|---------|-------|---------|---------|--------|
| НАСТЯ | ● | | | | | |
| СИМОНА | ● | | | | | |
| НИКА | ● | | | | | |
| АНТОН Д | | | | | | |
| СОФИЯ Д | ● | | | | | |
| КОЛЯ | ● | | | | | |
| СОФЬЯ Г | | | | | | |
| ЛИОРА | ● | | | | | |
| МАКСИМ | | | | | | |
| МИЛАНА | | | | | | |
| ЭМИЛИЯ | | | | | | |
| АМИТА | ● | | | | | |
| КАРИНА | ● | | | | | |
| КРИСТИНА | | | | | | |
| АНТОН Р | ● | | | | | |
| МИША | | | | | | |
| КИРИЛЛ | | | | | | |
| РУСЛАН | ● | | | | | |
| ВАЛЕРИЯ | | ● | | | | |
| АРТЕМ Ш | ● | | | | | |
| МАТВЕЙ | | | | | | |
| РЕНАРС | | | | | | |
| АРТЕМ Т | ● | | | | | |
| ДАНИИЛ | | | | | | |
| РАВИ | | | | | | |

Tegevus

Nimetus: Liigu rohkem – oled terve! Пешком ходить – здоровым быть!

Valdkond: Kaasamine ja koostöö, liikumisharjumuste kujundamine, tervisedendus

Toimumisaeg: Iga aasta aprillis, südamenädala raames

Tegevus on: Korduv

Toimumiskoht:

Maakond: Harjumaa

Linn või vald: Tallinn

Lasteaed: Tallinna Unistuse Lasteaed

Sihtrühm

Peamine: lasteaia lapsed, lapsevanemad ja lasteaia töötajad

Kaudne:

Peamise sihtrühma vanus: 2–80

Peamise sihtrühma sugu: mehed ja naised

Planeeritud sihtrühma suurus: 100 last ja nende vanemad, 25 lasteaia töötajat

Tegelikult osales: 90 last ja nende vanemad ning 24 lasteaia töötajat

Tegevuse kirjeldus

Vajaduse kirjeldus: Aprilli kolmas nädal on Eestis traditsiooniliselt pühendatud südametervisele. Südamenädalat tähistatakse Eestis alates 1993. aastast – tänavu 22. korda. Meie lasteaed tähistab seda juba teist aastat. Statistika näitab, et üheks südamehaiguste ja ka paljude teiste krooniliste haiguste riskiteguriks on vähene liikumine. Enamik lapsi tuuakse lasteaeda autoga. Ootame, et see nädal annaks tõuke, et vaadata kriitilise meelega üle oma eluviisid ja osalejad hakkaksid rohkem tervisele tähelepanu pöörama.

Eesmärgid: Tekitada osalejates huvi erinevate tervislikemate liikumisviiside harrastamise vastu (jalgratas, tõukeratas, rulluisud, jalutamine) ning ühendada lapsevanematega jõud, loomaks paremad eeldused tervislike eluviiside kujunemiseks.

Kirjeldus: Üritus leiab aset südamenädalal. Tegevused toimuvad kõigis rühmades. Esikus on rühmaõpetajate poolt koostatud tabel, kus siis laps iseloomustab oma pere liikumisviise (värviliste kleepsude abil, erinev värv tähendab erinevat liikumisviisi).

Metoodika ja tõenduspõhisus: Majaka Perearstikeskuse perearst Serova viis lasteaias läbi lasteaia lastele ja töötajatele loengu: „Kes on südame sõbrad“.

Kas läbiviidud tegevust hinnati?: Jah, toimub tulemuste hindamine. Antud ürituse kohta koostatakse igas rühmas tabel, millele lapsed koos vanemaga märgivad oma lasteaeda tulemise viisi. Selleks kasutatakse erinevat värvi kleepse (punane – autoga, roheline – jalgsi

jne). Nädala lõpus analüüsitakse üritust, loetakse kokku tulemused ja ürituse lõpus esitab õppealajuhataja südamenädala tulemuste kokkuvõtte. Aktiivsemad liikujaid autasustatakse.

Tulemused: Tulemuste hindamine näitab nädala raames kasvavat liikumistendentsi. Näiteks 2013. aastal jätsid 30% neist, kel oli kombeks alati autoga lasteaeda tulla, auto koju ja jalutasid. Mõned üksikud pered eelistavad siiani auto asemel jalutamist. 2014. aastal ootasid nii lapsed kui ka vanemad südamenädalat. Sellel aastal oli neid juba 40%, kes liikusid autodeta.

Kas tulemusi jagati?: Jah, õppealajuhataja koostatud südamenädala kokkuvõtet jagatakse nii lasteaia töötajatele kui ka lastevanematele e-posti teel.

Tagantjärele tarkus: Esimesel aastal olid murekohaks vanemad, kes elavad lasteaiast kaugel. Olukord lahendati nii, et kaugel elavad pered võiksid parkida oma auto lasteaiast lihtsalt mõnevõrra kaugemale ja siis jalutada ülejäänud tee. Seda eelkõige seetõttu, et kõigil lastel oli soov end tabelisse märkida rohelise klepsu abil (tähendab jalgsi lasteaeda tulekut). See ergutas ka vanemaid antud projektis aktiivselt osalema.

Eelarve (EUR): 0–320

Rahastajad: Tallinna Unistuse Lasteaed

Koostööpartnerid: Majaka Perearstikeskus (pakub südamenädala raames lastevanematele ja lasteaia töötajatele erinevaid tervisealaseid infovoldikuid).

Kontakt

Kontaktisik: Julia Ignatenko

Telefon: 509 8883

E-post: ignatenkojus@yahoo.com

Korraldaja: Tallinna Unistuse Lasteaed

Kuulume tervist edendavasse võrgustikku: Tervist Edendav Lasteaed