Tervise Arengu Instituut
„TEIP“
Hiiu 42, 11619 TALLINN

Kontaktisik: Reelika Viitamees
Tel. 6593972
E-mail: reelika.viitamees@tai.ee

Täidab Tervise Arengu Instituut

...../...../.....
Projekti valdkond
.....

Taotluse esitamise aeg
2012 – .....

1. PROJEKTI NIMETUS:	**AITAB ISTUMISEST!**
2. PROJEKTI JUHT **Ees- ja perekonnanimi:**	**Kati Pillart**
Vanus:	**Kati 19a.**
3. KOOL:	**Kuressaare Noorte Huvikeskus**
Kooli aadress:	**Kitsas tn3 93814 Kuressaare Saaremaa**
Klass:	
Koolipoolne juhendaja: (ees- ja perekonnanimi, telefon)	**Annika Väälma**
Kas kool kuulub tervist edendavasse võrgustikku?	**Jah, Kuressaare Noorte Huvikeskus on varasemalt korraldanud tervist arendavaid üritusi Tervise Arengu Instituudi ja Saare maavalitsuse toel.**
4. PROJEKTI TEGEVUS **Projekti ajaline kestvus:**	**1. detsember 2012- 1. juuni 2013(6 kuud kestev)**
Tegevus oli: (jooni alla)	• **Korduv**
Projekti toimumiskoht: (riik/ maakond/ linn/ vald)	**Saare maakond, Kuressaare**
5. SIHTRÜHM:	**Kuressaare ja lähipiirkonna noored ning ka nende vanemad**
Sihtrühma vanus:	**6-26a noored ja nende vanemad**
Planeeritud sihtrühma suurus:	**Planeeritud sihtrühma suuruseks on orienteeruvalt kuni 60 noort. Spordiüritustele võivad tulla mitmed noored. Perepäevale noored koos vanematega.**

	Planeeritud neljast söögitegemise kursusest saab osa võtta maksimaalselt 10 inimest ürituse kohta. Piiratud on see köögi suuruse tõttu ja 10 noort on piisavalt suur grupp, keda suudame ühel üritusel korraga juhendada.

6. PROJEKTI TEGEVUSE KIRJELDUS: (Palun märkida ka kanalid sihtrühmale info jagamiseks ning kus tegevus toimus)	**Tegevuse kirjeldus: Meie projekt on saanud inspiratsiooni üleriigilisest kampaaniast „Sööme Ära“ ning toetab osaliselt riigilise kampaania eesmärke kohalikul tasandil. Lisaks soovime ühendada piisava ja huvitava liikumise tervisliku toitumisega, et noores tekiks huvi tasakaalustatud eluviiside suhtes. Soovime, et noored ei veedaks nii palju aega arvuti taga või sihitult ringi liikudes. Oma sõpruskonnaga, kuhu kuuluvad erinevate koolide noored, töötavad noored ja ka töötud noored, soovime oma üritused läbi viia Kuressaare Noorte Huvikeskuses, kuna see on meid kõiki ühendav koht ning seeläbi saame oma tegevusi pakkuda laiemale grupile noortele. Meie planeeritud tegevused on järgnevad:** **Detsember – JÕULU GURMEE – Üritusel õpitakse tegema uutmoodi tervislikke jõulutoite ning piparkooke. Näitame, et alati ei pea laual olema rasvast nõretav sealiha ja kartul ning glasuuriga priisatud piparkoogid. Gurmee õhtu koosneb kolmest osast-eelroog(kerge kihiline salat), pearoog(Kana-köögiviljavorm kohupiimaga) ja magustoit(Sidruni piparkook). Lisaks korraldame teadmiste kontrolli viktoriini näol. Viktoriini korraldame vähemalt 10st küsimusest ja läbi viime selle pärast ühist õhtusööki. Üritus kestab orienteeruvalt 3tundi. Noor saab pärast üritusel osalemist kaasa ka retseptikogu, et ka kodused saaksid toite järele proovida. Samuti riputatakse retseptid üles Kuressaare Noorte Huvikeskuse facebooki lehele.** **Jaanuar – TALVE GURMEE-Vitamiinipomm talvel. Ürituse ülesehitus on sarnane jõulu gurmee üritusega. Talvise vitamiinipommi teema oleme valinud seetõttu, et jaanuar on tavaliselt esimene väga külm kuu, kus noored vajavad energiat, et uus kooliveerand ette võtta. Kokkamispäeval teeme vitamiinisalati kanaga, ploomi-jõhvika risotto ja magusaks piima-puuvilja smuuti. Korraldame ka viktoriini. Üritusel on kavas teha kaks rooga-pearoog ja magustoit.** **Veebruar – UISUTAMINE JÄÄL. Kuressaare Lossi Vallikraavis on igal aastal olnud võimaluse korral talviti jääl uisutada, samuti saab uiske kohapealt ka rentida. Neil on puhtaks lükatud suur plats ja veidike eemal on võimalik ka mängida jäähokit. Soovime viia jääle noored, et veeta seal üks tore päev ning läbi viia erinevaid võistlusi.** **Veebruar – SÕBRAPÄEVA GURMEE ehk maitseelamused parima sõbraga. Plaanis on õpetada noortele, kuidas teha**

	kiirelt ja tervislikult kodujäätist, mille koostisosad on marjad ja jogurt. Teiseks menüü osaks oleks tervislik ja pidulik snäkilaud, kuna sõbrapäev on siiski pidulik päev. Snäkilauale pakume võimalust teha eriti rohelist võileiba, lavašširulle ja aedvilja-seene pätse. Eriti rohleine võileib on võitnud ka Leiburi retseptikonkursil ka auhinna. Samuti korraldame taas viktoriini ja jagame retsepte tehtud toitudest. **Märts – KEVADE GURMEE-Kevadel, mil on noortel stressirikas kooliperiood, kuna ukse ees on eksamid, siis väsimuse ja stressi seljatamiseks soovime pakkuda vitamiini rikka toidu valmistamist. Üheks menüü osaks oleme valinud huvitava toidu nimega „Vaese mehe täistera rull". Tegemist on tervisliku variandiga tortilla wrapist. Magustoiduks valmistame toidu nimega ENERGIA LAENG. Magustoidu valmistamiseks läheb vaja erinevaid puuvilju, mett, piima, rosinaid, pähkleid, natuke kakaopulbrit ja mahla. Lisaks korraldame taas viktoriini.** **Aprill – KEVAD KUTSUB ehk pühapäev perele looduses. Soovime korraldada peredele seiklusliku orienteerumise erinevate huvitavate ja atraktiivsete ülesannetega. Soovime, et üritusest võtaksid osa ka täiskasvanud, kuna lapsevanemad ise saavad kõige paremini lapsi liikuma innustada ja nende eluviisi kehaliselt aktiivseks kujundada, kas lastega koos tegutsedes, olles lastele toeks ja eeskujuks või laste tegevusele kaasa elades. Lisaks tugevdavad pereüritused pereliikmete omavahelisi sidemeid. Rada on sobiv kõigile, kus tuleb lahendada mõistatusi vihjete abil, läbida vahemaid erinevaid artaktsioone kasutades(harkjalg, suusad) ja joonistada. Igas võistkonnas peab olema vähemalt üks täiskasvanu. Üritusel soovime jagada ka teed ja suppi, kuna aprillikuine ilm võib olla veel külm, siis soe jook ja söök raja ääres meeldiks kõigile.** **Mai – ZUMBA- Soovime koostöös treeneri Marek Tihhonoviga korraldada ühe toreda ürituse, et panna noored tantsuliselt liikuma, kuna Zumba on tantsuline treening, mis ühendab endas latiino tantse ja rütme ning kergesti järgitavaid samme. Treening hõlmab endas nii kiireid kui aeglasi rütme viisil, mis on tõhus segu nii vastupidavuse kui ka lihastoonuse tõstmiseks. See on lõbus liikumine, mida naudivad nii kogenud tantsijad ja treenijad kui ka alustajad ja ka need, kes pole varem leidnud endas julgust** **Kanalid sihtrühmale info jagamiseks on:** **1. Raadio Kadi teated ja soovime kindlasti osaleda KESKPÄEVA saates, et projekti tutvustada, et huvilisi leida.** **2. Flaierid, mida saame jagada koolides ja linnatänavatel.** **3. Kohalikud päevalehed Saarte Hääl ja Meie Maa, kuhu**

	saame lisada artikleid ja avaldada infot ürituste lehel. Kuressaare Noorte Huvikeskusel on kohalike lehtedega hea koostöö. **4. Facebook, kus on Kuressare Noorte Huvikeskuse profiil ja mille all on sõbralistis üle 900 noore, kelleni info jõuab.** **5. Plakat noortekeskuse teadetetahvlitel.** **Tegevus toimub: Kõik üritused toimuvad Kuressaare Noorte Huvikeskuse ruumides välja arvatud perepäev, mis toimub Kuressaare ümbruse terviseradadel.**
Projekti vajaduse kirjeldus:	**Antud projekt on vajalik, et õpetada noortele kiiresti ja lihtsalt maitsvate ja tervislike toitude valmistamist. Kuna tänapäeva noored ei toitu väga tervislikult tuleks abiks neile õpetada tervisliku toidu valmistamist põhimõttel, et ka maitsvaid, tervislikke ja gurmee toite saab valmistada soodsalt ja kiirelt. Lisaks peame vajalikuks, et noor ei veedaks nii palju aega siseruumides ning arvuti taga, vaid liiguks piisavalt. Avaldatud Aldo Maksimovi artikkel Terviselehes on vaid üks vähestest, mis räägib sellest, et tänapäeval on arvutisõltuvusest kujunenud üks levinenumaid sõltuvusi maailmas. Noored ja täiskasvanud veedavad arvutis 18h päevas, et hoida käsi nn. pulsil, et olla kõige toimuvaga kursis. Unustatakse aga reaalsus, mis inimest tegelikult ümbritseb. Oleme ise veendunud, et õige toitumine ja piisav liikumine tagab hea tervise ja enesetunde. Üritame noortele tutvustada elustiili, mis hoiab neid tervena ja rõõmsana ning aitab koolistressi vähendada.** **Projekt koosneb kahest osast.** **1) Tervislikule toitumisele suunatud tegevustest** **2) Tutvustame 3 erinevat lõbusat liikumis/sportimis võimalust.**
Projekti eesmärk:	**Projekti eesmärk on õpetada noortele tervisliku toidu valmistamist, kuna tänapäeva elutempo on kiire, on harjunud noored sööma palju kiirtoitu, mis ei mõju tervisele hästi. Soovime õpetada noortele, kuidas on võimalik valmistada toitu kiiresti, samas tervislikult. Liikumine ja sportimine on kasulik kuna see tagab elurõõmu ja tervise ning annab jõudu. Kui inimene ei liiguta ning on passiivne siis tema ellusuhtumine muudab maailma igavaks ja halliks kuna liikumatus muudab inimese väsinuks ja loiuks topiseks ning ka enesetunne langeb tugevalt. Liikumise alustamine on lihtne, piisab vaid ühest väikesest otsusest — aitab istumisest!**
Metoodika ja tõenduspõhisus: (Näiteks teostatud uurimuste ja teaduskirjanduse alusel)	**Viime läbi oma tegevused erinevaid meetodeid kasutades. Kokandustunnid on õppepäevad, kus tehakse praktiliselt läbi tervislikud retseptid ning antakse osalejatele ka individuaalset ja grupiviisilist toitumisalast nõu läbi suhtluse st. jagame huvitavaid interneti lehekülgi, kust nad saavad ise uurida**

	huvitavat ning jagame ka Tervise Arengu Instituudi kohta infot, kuna oleme ise avastanud, et kodulehel on palju informeerivat ja vajalikku. Tervise Arengu Instituudi uuringule põhinedes teame nüüd, et viis ja enam portsjonit puu- ja köögivilju sööb igapäevaselt vaid 10% inimestest, mida on ilmselgelt liiga vähe. Erinevaid teadmisi toitumise kohta on kindlasti vähe ka noortel, kuna tavaliselt ei vastuta nad oma söögitegemise eest ise ning neil ei ole vajadust veel ise asjasse end pühendada, kuid kuna noore maailmavaate kujundamine käib läbi erinevate tegevuste, siis läbi oma planeeritud tegevuste, soovime noori suunata teadlikumalt toituma. Üheks suunavaks tegevuseks peale ühise kokkamise on viktoriin, mis aitab noorel paremini mõista tasakaalustatud eluviisi, kinnitab teadmisi ja laiendab silmaringi. **Teine osa projektis on suunatud tervisespordile, mida on võimalik harrastada väljaspool kooliruume iseseisvalt. Tutvustame kolme erinevat spordiala, et oleks haaratud võimalikult palju huvigruppe. Zumba näol on tegemist tantsulise ühistreeninguga, esktreemsport on õppepäev, kus õpetatakse noortele, kuidas käsitleda rula ja turvavarustust ning seiklsulik orienteerumine viib pered loodusesse liikuma. Internetist leidsime TPS-i noorsootöö tudengitele mõeldud e-õppe materjalid, kus oli samuti väga hästi välja toodud sportimise vajalikkus noorte seas. Nimelt on õppematerjalis öeldud, et vaheldurikas, sundimatu, kohustuslikest toimingutest erinev miljöö loovad hea eelduse närvisüsteemi puhkuseks ja kuna sport on hea vaimse tervise tasakaalu säilitaja, siis toetab meie projekt seda ideed täielikult. Ka tsitaat, mille leidsime õppematerjalist on samuti meie ideed toetav „Mitte see, mida sa mõnikord teed, vaid see, mida sa päevast päeva teed, on määrav“ (Jenny Craig)**

7. RESSURSID JA KOOSTÖÖPARTNERID

Projekti eelarve:
(aitab täita õpetaja/ juhendaja)

Tegevus	Summa
Töötasud(Marek Tihhonov 50€)	50 €
Printimiskulud(plakatid, paber, kirjatarbed)	40 €
Transpordikulud	120 €
Seiklusorienteerumise auhinnad ja muud tarvikud	100 €
Tee ja supi pakkumine seiklusorienteerumise päeval(plastnõud, tee, suhkur ja supi materjal)	140 €
Toiduained kokandustundideks	230 €

Taotletav summa:	**640 €**
Projekti üldmaksumus:	**680 €**
Kaasrahastamine:	**Kuressaare Noorte Huvikeskus 40 €(printimiskulud)**
Koostööpartnerid:	**Kuressaare Noorte Huvikeskus**

Mis auhind motiveeriks Sind taasosalema järgmise aasta TEIP konkursil?	**Seikluspargi külastus, kuid kuna meie enda projekt on piisavalt seikluslik, siis see osa ei olegi väga oluline.**

Projekti juht (ees- ja perekonnanimi): **Kati Pillart**	**Allkiri:** K. Pillart	**Kuupäev:** 01.10.2012