

Tervise Arengu Instituut
„TEIP“
Hiiu 42, 11619 TALLINN

Täidab Tervise Arengu Instituut

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

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

Taotluse esitamise aeg
2012 –

1. PROJEKTI NIMETUS:	VIKERKAARETERAAPIA MEIE KOOLIS
2. PROJEKTI JUHT Ees- ja perekonnanimi:	Anastassia Iškova
Vanus:	14
3. KOOL:	Sillamäe Vanalinna kool
Kooli aadress:	Valeri Tškalovi 6, Sillamäe 40232
Klass:	8 a
Koolipoolne juhendaja: (ees- ja perekonnanimi, telefon)	Irina Meljakova
Kas kool kuulub tervist edendavasse võrgustikku?	ei
4. PROJEKTI TEGEVUS Projekti ajaline kestvus:	16.01-26.02.2013
Tegevus oli: (jooni alla)	<ul style="list-style-type: none">• Korduv (sarnast tegevust viiakse ellu rohkem kui üks kord)
Projekti toimumiskoht: (riik/ maakond/ linn/ vald)	Eesti/Ida-Virumaa/Sillamäe linn
5. SIHTRÜHM:	Sillamäe Vanalinna kooli õpilased ja õpetajad, kokku umbes 500 inimest
Sihtrühma vanus:	7-16
Planeeritud sihtrühma suurus:	Projekti elluviimise eest vastutava meeskonna suurus on umbes 20 inimest, projekti tegevustes osalejate arv on umbes 500 inimest (kooli õpilased ja personal)

**6. PROJEKTI TEGEVUSE
KIRJELDUS:**

(Palun märkida ka kanalid
sihtrühmale info jagamiseks
ning kus tegevus toimus)

Tegevuse kirjeldus:

I ettevalmistav etapp

jaanuar- õpilasesinduse liikmed kogunevad kokku, jagavad ülesanded, tutvustavad projekti tegevusi teistele õpilastele.

Valmistatakse ette projekti tutvustav seinaleht, milles loominguliselt jutustatakse projekti tegevuskavast ja oodatavtest tulemustest samas tehakse Vikrkaareteraapia ehk värviteraapia tutvustavat seinalehte (värvide mõjust, värvidieet, värvid kui sümbol jms teemad)

7 c klassi õpilased alustavad uurimistööd ökoloogiliselt puhtade toodete osas, et seda hiljem tutvustada projektitegevuste käigus.

Tehakse kõik vajalikud ettevalmistustööd (vajalikud kokkulepped spetsialistidega, materjalide ja vahendite tellimine, vajalike atribuutide valmistamine, vormistamistööd jms)

II Tegevuste elluviimine.

VIKERKAARETERAAPIA NÄDAL MEIE KOOLIS

11.02.13 Esmaspäev- punase värvi päev

Päeva moto: aktiivsus, energia liikuvus!

Päeva ajal toimuvad tegevused:

-punase värvi mõju inimesele (organismile, psüühikale jms) tutvustatakse läbi kooli raadio, kooli seinalehe.

-punane värv peab olema iga koolis olija stiilis (riiete element, aksessuaarid jms)

-ühe vahetunni ajal toimub energeetiline flesh-mob „Laadime ennast energiat täis!“-tantsuelementidega võimlemine kõigile õpilastele ja õpetajatele.

-töötab „punane nurk“, kus soovijad saavad proovida värvidieedi punaseid tooteid ning puhata punaste patjade peal.

12.02.13 Oranž teispäev

Päeva moto: Rõõmustagem koos!

Päeva ajal toimuvad tegevused:

-õpetajad loovad meeleolu: iga õpetaja viib tunnid läbi oranž õhupall käe peal.

-komikside konkurss teemal: „Sõbraga koos kahjulike harjumuste vastu“

- C-vitamiinide žonglöö (mandariinidega žonglöörimise konkurss vahetunni ajal, võitja saab kingituseks c-vitamiini sisaldava kingituse: tsitruspuuvilja korvi)

13.02.2013

Kollane päikeseline kolmapäev.

Päeva moto: Soojendagem kõiki oma intellektiga!

Päeva ajal toimuvad tegevused:

- Värviviktoriin „Mida sa tead värvi mõjust inimesele?“

	<ul style="list-style-type: none"> • Maitsekarneval (maitseelamused kollasesidruniga vahetunniajal) • Igale õpilasele antakse päikesekujuline kollane märk kooli sisenemisel hommikul, et luua vastav meeleolu <p>14.02.2013</p> <p>Roheline neljapäev</p> <p>Päeva moto: Sõidan ainult rohelisega! Elagu noorus, lootus, sõbralikkus ja harmoonia!</p> <p>Päeva ajal toimuvad tegevused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ökotoodete esitus õpilastele (esitluse valmistavad ette 7.klassi õpilased) ja ökotoodetest valmistatud roogade degusteerimine. • Fotokollaažide konkurs „Mina ja minu sõbrad“ <p>15.02.2013</p> <p>Reede sinises varjundis.</p> <p>Päeva moto: puhtad mõtted ja teod loovad rahulikku õhkkonda!</p> <p>Päeva ajal toimuvad tegevused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kampaania: Puhas vesi on tervise alus. (kooli igale korrusele pannakse puhas vesi ja ühekordsed topsikud) • Kampaania: Paberivaba päev (õpetajad viivad kõik tunnid läbi ilma paberit kasutamata) • Õppeseminar: „Sillamäe joogivesi-milline ta on?“ (kutsutakse Sillamäe Linnavalitsuse esindaja vanematesse klassidesse loengule) • Vahetundide ajal kõlab relax-muusika (mere ja vihma hääled) <p>Nädalavahetuseks teevad õpilased lapsevanematele meespead-postkaardid, kus kirjeldavad violet ja helesinise värve mõju inimesele ning kutsuvad üles veeta nädalavahetus koos lastega vastavalt värviteraapiale: rahu, filosoofiliselt ning harmooniliselt.</p> <p>Info jagamiseks sihtrühmale kasutatakse järgmisi kanaleid: Sillamäe Vanalinna kooli koduleht, blogi, kooliraadio, kooli seinalehed ja teadetetahvlid, info linna koduleheküljel, samas teevad õpilased kuulutused kooli igas klassis.</p> <p>Kõik tegevused toimuvad Sillamäe Vanalinna koolis.</p>
<p>Projekti vajaduse kirjeldus:</p>	<p>Tänapäeval, kus koolivormi pole olemas, kasutavad tihtipeale õpilased riietumisel erinevaid värve nii ereda kui ka mõnikord väljakutsuvaid ega mõtle värvide mõjust inimese psühhikale ja organismile. Seda vähem mõtlevad nad sellest, mida sümboliseerivad värvid ja mille poolest see või teine värv on kasulik organismile. Tihtipeale sõltuvad aga inimese tujud, emotsioonid ja nende väljendused erinevatest väliteguritest, sh värvi mõjust, inimesed on sageli alateadlikult mõjutatud sellest, mida nad näevad päeva jooksul.</p>

	<p>Samas tuntakse maailmas hästi palju erinevaid värvivarjundeid ning oskavad neid kasutada ning nimetada. Kui võrrelda näiteks eesti ja jaapani lapse teadmisi värvidest, võib see võrdlus muutuda üsna negatiivseks kogemuseks meie õpilase jaoks, kuna tema teadmised värviteooriast piirduvad kitsamate teadmistega, kuid värvide tundmine võiks arendada nii esteetilist maitset kui ka laiendada silmaringi. Värviteooria tundmine on ka üks läbivaid teemasid 7.-9.klassi tööõpetuse tundides.</p>									
<p>Projekti eesmärk:</p>	<p>Projekti üldine eesmärk on propageerida ja populariseerida tervislikku eluviisi õpilaste ja õpetajate seas läbi erinevate huvitavate tegevuste toetudes värviteraapia põhimõtetele.</p> <p>Projekti kitsamad eesmärgid on:</p> <ul style="list-style-type: none"> -läbi viia koolis tervislikku eluviisi propageerivat nädalat, mille käigus kasutada erinevaid tervisliku eluviisi põhimõtteid ja viise: liikumine(võimlemispausid vahetundides, osavuskunsti võtete kasutamised), lõdvestumine (meeleolu loov muusika, värvide rahustav mõju), tervislik toitumine(värvidieet, vitamiiniderohked toiduained, ökotooted, puhta joogivee kasutamine), positiivne mõtlemine (naergem koos, positiivsete emotsioonide saamine läbi tunnitegevuste jms) -värviteooria tutvustamine nii kooli õpilastele kui ka kooli töötajatele -tervisliku nädala läbiviimise traditsiooni loomine koolis -õpilaste aktiivsuse ja algatusvõime kasutamine projekti elluviimisel 									
<p>Metoodika ja tõenduspõhisus: (Näiteks teostatud uurimuste ja teaduskirjanduse alusel)</p>	<p>Projekti üldidee planeerimisel lähtusime me värviteraapia põhimõtetest ning värvide mõju kirjeldustest (info allikaid leidsime nii Internetist kui ka erinevatest raamatutest)</p> <p>Projekti tegevuste planeerimisel aga proovisime kasutada erinevaid mitteformaalse õppimise viise, mis on väga populaarsed tänapäeva noorte seas (näiteks flesh-mob, foto-konkurss, projektiõpe, viktoriinid).</p> <p>Tegevuste korraldamiseks toetusime tervisliku eluviisi temaatika käsitlusteemadele: tervislik toitumine, värvide mõju psühhikale, positiivne mõtlemine, aktiivne eluviis (liikuvus, võimlemine), võitlus kahjulike harjumustega (komiksitate tegemine), puhta joogivee kasutamine jm.</p>									
<p>7. RESSURSID JA KOOSTÖÖPARTNERID</p> <p>Projekti eelarve: (aitab täita õpetaja/ juhendaja)</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="603 1693 1150 1738">Tegevus</th> <th data-bbox="1166 1693 1455 1738">Summa</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="603 1749 1158 1872">Kantseleikaubad komikiste, seinalehe, rinnasiltide, vanematele postkaartide jms. valmistamiseks</td> <td data-bbox="1166 1749 1455 1872">75 €</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 1883 1158 1962">Punased köögiviljad ja puuviljad (punase nurga korraldamiseks)</td> <td data-bbox="1166 1883 1455 1962">30 €</td> </tr> <tr> <td data-bbox="603 1973 1158 2020">Oranzi värvi õhupallid geeliumiga ja</td> <td data-bbox="1166 1973 1455 2020">140</td> </tr> </tbody> </table>	Tegevus	Summa	Kantseleikaubad komikiste, seinalehe, rinnasiltide, vanematele postkaartide jms. valmistamiseks	75 €	Punased köögiviljad ja puuviljad (punase nurga korraldamiseks)	30 €	Oranzi värvi õhupallid geeliumiga ja	140	
Tegevus	Summa									
Kantseleikaubad komikiste, seinalehe, rinnasiltide, vanematele postkaartide jms. valmistamiseks	75 €									
Punased köögiviljad ja puuviljad (punase nurga korraldamiseks)	30 €									
Oranzi värvi õhupallid geeliumiga ja	140									

	tavalised õhupallid (200 * 0,3)(0,8* 100)	
	Auhindade pakkematerjal	10 €
	Päikesekujulise märgi valmistamine (500 tk * 0,5)	250 €
	Mandariinid osavuskonkursi läbiviimiseks ning tsitruse puuviljade korvid võitjatele	27€
	Toiduained ja ühekordsed nõud ning kummikindad maitsekarnevali läbiviimiseks (sidrunid, maitseained, vesi, leib, suhkur, sool jms)	36€
	Puhta vee korraldamine igale korrusele (ost (2 tk * 82eurot+ 2 rent 3 eurot//kuus) ja kanistrid (8tk))+ topsikud ja salvrätikud	195 €
	Ökotooted ökoloogiliselt puhaste roogade valmistamiseks	20€
	Auhinnad viktoriinide ja konkursside võitjatele (värvilised puuviljakorvid)	50 €
	KOKKU	833
Taotletav summa:	640	
Projekti üldmaksumus:	833 €	
Kaasrahastamine:	Kool, 193 €	
Koostööpartnerid:	Sillamäe Linnavalitsus	

Mis auhind motiveeriks Sind taasosalema järgmise aasta TEIP konkursil?	Seikluspargi külastus
---	-----------------------

Projekti juht (ees- ja perekonnanimi): Anastassia Iškova	Allkiri:	Kuupäev: 11.10.2012
--	-----------------	-------------------------------