

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

Tegevus

Nimetus: Liikumises peitub rahulolu ja tervis

Valdkond: liikumisharjumuste kujundamine, kaasamine läbi koostöö, personali tervise edendamine.

Toimumisaeg: 14.–17. aprillil 2014

Tegevus oli:

Tegevus oli ühekordne, igal õhtul toimus üks erineva liikumissuunitlusega tegevus.

Toimumiskoht:

Maakond: Hiiu

Linn või vald: Hiiu vald, Kärdla

Lasteaed: Kärdla Lasteaed

Sihtrühm

Peamine: Kärdla Lasteaia töötajad

Kaudne: Tahe OÜ töötajad, Hiiumaa Orienteerujate Klubi juhendaja, lapsevanem ja lapsed.

Peamise sihtrühma vanus: 30–64 a

Peamise sihtrühma sugu: naised

Planeeritud sihtrühma suurus:

14.04.2014 – 25 inimest

15.04.2014 – 25 inimest

16.04.2014 – 25 inimest

17.04.2014 – 20 inimest

Tegelikult osales:

14.04.2014 – 22 inimest

15.04.2014 – 20 inimest

16.04.2014 – 20 inimest

17.04.2014 – 15 inimest

Tegevuse kirjeldus

Vajaduse kirjeldus: Tegevused toimusid südamenädalal. Tegevus oli vajalik selleks, et panna inimesi rohkem liikuma. Erinevatest liikumistest kasvaks soov oma liikumisharjumisi muuta ja täiendada.

Eesmärgid:

1. Lasteaia töötajate teadlikkus ja valmisolek oma tervise edendamiseks on tõusnud.
2. Töötaja osaleb erinevatel liikumisüritustel südamenädala raames.
3. Töökollektiiv on motiveeritud kaasamise ja ühistegemise kaudu.
4. Lasteaia töötaja on terve ja rahulolev.

Kirjeldus: Liikumistegevuste valik sai paika pandud lasteaia tervisenõukogu koosolekul, mille arutellu oli kaasatud lapsevanem, kes omakorda on Hiiumaa Orienteerujate Klubi liige ja esindaja lasteaia tervisenõukogu koosseisus.

14.04.2014

Jalgrattamatk marsruudil Kärddla-Heltermaa maanteel Partsi veskisse, 12 km sihtkohta ja tagasi. Partsi veskis toimus lasteaia personalile läbi kaasamise ja ühistegemise tervisliku toidu valmistamise koolitus. Töötajad jaotati viieks grupiks, kes kõik hakkasid kahte toitu valmistama. Grupis oli neli kuni viis inimest. Gruppide jaotus toimus loosi alusel, see võimaldas koos töötama hakata inimestega, kellega võib-olla igapäevaselt eriti kokku ei puututagi. Samas oligi see asja võlu, sest üksteist toetades ja aktsepteerides valmisid imehead tervislikud toidud. Juhendajaks professionaalne kokk. Väga palju oli retseptides rohelisi salateid, õuest sai naati, võilille, kortslehte, kuusekasvusid ja põdrasammalt. Personal oli toitumise valmistamise ajal motiveeritud, sest kõigil oli eesmärk valmistada oma meeskonnaga parim tervislik õhtusöök.

15.04.2014

Kepikõnd Kärddla-Malvaste kergteel, kokku 10 km. Kõnnikepid on saanud Hasartmängumaksu Nõukogu projektiga, eesmärgiga toetada lasteaia personali tervislikke eluviise ja panna inimesed liikuma. Üheskoos kõndides paraneb üksteise mõistmine ja üldine rahulolu tunda end meeskonna liikmena. Peale kepikõnni üritust on lasteaia töötajad ka edaspidi rajal kõndimas käinud.

16.04.2014

Matk Kärddla-Tõrvanina matkarajal, matkarada kulges mööda laud- ja metsateed. Rajal olles märgati kevade esimesi tunnuseid. Rajal olevatest linnuvaatlustornidest sai linde jälgida. Paaril töötajal olid koerad kaasas, mis tegi matkamise eriti lustakaks. Matk on samuti hea moodus inimesi motiveerida koostööd tegema, see väljendus ühistes jututeemades. Koertega jalutajad on metsaradadega rohkem tuttavamad ning seetõttu õppisid ka teised töötajad kodukandi metsaradu ja -teid paremini tundma.

17.04.2014

Orienteerumine Paluküla terviserajal, mida juhendas Hiiumaa Orienteerujate Klubi treener koos trennilastega. Orienteerudes läbiti 6 km. Iga töötaja sai rajale kaasa kaardi ja orienteerumistrennis käiva lapse, kes juhendas naisi. Rajal oli 9 punkti, mis omavalitud tempoga läbiti. Kogemus lastest juhendajatega koostööd teha oli positiivne ja motiveeriv punktide leidmisel. Peale orienteerumist on töötajad leidnud tee samale metsarajale kõndima minna, samuti kepikõnni tegema.

Metoodika ja tõenduspõhisus:

Tervisealase info põhjal on teada, et liikumise kaudu väheneb haigestumine südame- ja veresoonekonna haigustesse.

Kas läbiviidud tegevust hinnati? Jah

Protsessi hindamine –osalejate rahulolu

Tulemuste hindamine: vt tulemused

Mõju hindamine: Tegevused mõjutasid töötajaid liikuma ka edaspidi (jalgrattasõit Kärkla-Heltermaa maanteel, kepikõnni harjutamine Kärkla-Malvaste kergteel, matkaraja läbimine marsruudil Kärkla-Tõrvanina, ka koertega koos, orienteerumise rada Paluküla terviserajal mõjutas rajale ka lihtsalt kõndima minema. Senini oli rada populaarne ainult talvel, kui suusatada sai.

Tulemused:

- a) lähtuvalt eesmärkidest on töötajad teadlikumad ja valmis oma tervise eest hea seisma;
- b) töötajad osalesid südamenädala liikumisüritustel;
- c) töökollektiiv oli motiveeritud üheskoos tegevustes osalema;
- d) töötajad olid rahulolevad ja on hea tervisega.

Kas tulemusi jagati? Jah

Tagantjärele tarkus: Kindlasti tahab töötaja teada, kuhu minnakse ja millal minnakse. Alati on hea, kui info on rühmas paber kandjal ka esitatud.

Alati saab tegevusi paremini läbi viia. Sel aastal me kepikõnni treenerit kaasa ei palunud, sest kepikõnni treening toimus eelmisel kevadel, kui lasteaiale kõnnikepid soetasime. Kui minek on esmakordne, oleks treeneri juhendamine kindlasti vajalik.

Matkarajale võib õppeeesmärgil kutsuda appi RMK Ristna Looduskeskuse retkejuhti, kes igat taime, putukat ja looma tunneb ning teab rääkida erinevaid lugusid loodusest.

Koduleht, kus on lisainfo:

Eelarve (EUR): 0–320

Rahastajad: Kärkla Lasteaed, Hiiu Maavalitsuse sotsiaal- ja haridusosakond

Koostööpartnerid: OÜ Hiiu Gourmet, , Tahe OÜ, Hiiumaa Orienteerujate klubi

Kontakt

Kontaktisik: Ingrid Prikk

Telefon: 5345 9099

E-post: ingrid.prikk@mail.ee

Korraldaja: Kärkla Lasteaed

Kuulume tervist edendavasse võrgustikku: Tervist Edendav Lasteaed

Illustreeriv materjal: fotod



14.04.2014 Kärkla Lasteaia personal kogunes jalgrattamatkaks Partsi veskisse Selveri parklasse



14.04.2014 Kärkla Lasteaia personal jõudis jalgratastega sihtpunkti, Partsi veskisse



14.04.2014 Lasteaia töötajad ühises lauas omavalmistatud tervislikku õhtusööki nautimas



15.04.2014 Kepikõndijate ja koeraga jalutajate grupp Kärkla-Malvaste kergteel



16.04.2014 Kärkla Lasteaia töötajad Kärkla-Tõrvanina matkarajal



16.04.2014 Kärkla Lasteaia töötajad Kärkla-Tõrvanina matkaraja laudteel



17.04.2014 Orienteerumise algpunkt Kärdla-Paluküla-Palade terviserajal



17.04.2014 Kärdla-Paluküla-Palade terviseradade suunad



17.04.2014 Orienteerumiskaardilt koordinaatide vaatamine Kärddla-Paluküla-Palade terviserajal