

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

**Tegevus: Perepäevade sari Tallinna Lepatriinu lasteaias**

**Nimetus: „TEREKÄSI...“**

**Valdkond:** Tervisedendus. Liikumis- ja toitumisharjumuste kujundamine. Perede ja personali kaasamine ning koostöö arendamine. Ümbritseva keskkonna väärtustamine. Loodus meile ja meie loodusele. Vaimse tervise kujundamine. Loovuse arendamine. Kodumaa austuse arendamine.

**Toimumisaeg:**

- 09.10.2013 „TEREKÄSI LOODUSELE“
- 04.03.2014 „TEREKÄSI EESTILE“
- 16.04. 2014 „TEREKÄSI TERVISELE“

**Tegevus on:** korduv

**Toimumiskoht:**

Maakond: Harjumaa

Linn või vald: Tallinn

Lasteaed: Tallinna Lepatriinu Lasteaed

**Sihtrühm:**

**Peamine:** eelkooliealised lapsed ja nende vanemad

**Kaudne:** teised pereliikmed

**Peamise sihtrühma vanus:** 2–40 a

**Peamise sihtrühma sugu:** mehed ja naised

**Planeeritud sihtrühma suurus:** 250 inimest

**Tegelikult osales:**

- lapsi 169, teisi pereliikmeid ei loetud (09.10.2013)
- lapsi 179, teisi pereliikmeid ei loetud (04.03.2014)
- lapsi 182, teisi pereliikmeid ei loetud (16.04.2014)

Osavõtnud laste hulka näitas väljastatud „auhindade“ arv (iga laps sai autasustatud).

### **Tegevuse kirjeldus:**

**Vajaduse kirjeldus:** On selgeks saanud, et pered osalevad lasteaiaüritustel meelsasti. Perepäevadel ühendame liikumise, positiivse tuju, parasjagu uusi teadmisi, natuke ka uusi maitsealmusi ning seeläbi loodame kujundada peredes aktiivset eluviisi.

**Eesmärgid:** Eesmärk on tugevdada lapsevanemate ja lasteaia vahelist koostööd, kinnistada perede positiivsemaid terviseharjumusi nagu aktiivne liikumine, tervislik toitumine, positiivsete emotsioonide jagamine. Lisaks annab üritus võimaluse areneda uutel perevahelistel sõprussidemetel.

**Kirjeldus:** „TEREKÄSI LOODUSELE“ Lasteaia õuealale oli märgitud 40 punkti. Igas punktis olid küsimused ja mõistatused Eesti loodusest. Mängija sai staabist kaardi, võttis loosiga numbri (1–40) ja otsis üles vastava punkti. Ülesande lahendanud, tuldi staapi tagasi, vastati küsimusele, saadi kaardile tempel ja nii korduvalt kuniks kõik 12 välja kaardil sai märgitud. Kiituseks tubli tegutsemise eest anti KIIDUKIRI. Ürituse lõppedes joodi koos teed, kõrvale pakkusime porgandeid ja täisteraküpsiseid.

„TEREKÄSI EESTILE“. Sel korral oli vaja lahendada ristsõna ja selleks tuli otsida üles 10 aadressi (nt Kibuvitsa 4) ja vastata küsimustele, mis andsid kokku ristsõna lahenduse: „ELAGU EESTI!“ Seekordne lisaülesanne oli valida erinev **liikumisviis, et jõuda punktist punkti (konn, linn jms)**. Kiituseks sai iga laps sini-must-valge käepaela. Ka selle päeva lõpetasime teejoomisega, mille kõrvale pakkusime grillitud leiba, sepikut ja viinereid.

„TEREKÄSI TERVISELE“. Perepäevast osavõtjad liikusid järgmistes pesades: TAIMED TERVISEKS, TANTS TERVISEKS, TOIT TERVISEKS, NAER TERVISEKS, SEIKLUS TERVISEKS JA MINU KEHA TERVIS.

**„TEREKÄSI TERVISELE“** perepäevast osavõtjad tegutsesid kuues PESAS:

„**TAIMED TERVISEKS**“ pesas sai tutvuda ravimtaimedega. Võimalik oli nuusutada, katsuda ürte ja muidugi maitsta teesid. Hitiks kujunes nõgesetee.

Pilte ja kirjeldusi ning teeretsepte uurides saadi teada, milliste tervisehädade puhul juua pärnaõie-, raudrohu-, saialille-, nurmenuku-, kummeli-, kibuvitsa-, islandi käokõrva või nõgesetee. Saadud tarkusi kinnistati ja kontrolliti töölehe abil.

„**TANTS TERVISEKS**“ pesas tantsiti emade, isadega koos zumbat tantsutreeneri juhendamisel.

Pesas „**TOIT TERVISEKS**“ tuli toidupakendite järgi otsustada, millistes neist on olnud head ja millistes mittetervislikud toidud. Lapsed olid hoos ja mõnigi kord laskuti vanematega vaidlusse.

Pesast „**NAER TERVISEKS**“ kostis pidevalt naeru ja laste kilkeid. Klounid naerutasid ja panid perepäevalised mitmesuguseid trikke tegema ning põnevaid mängu mängima.

Kui jõuti pesasse „**SEIKLUS TERVISEKS**“, läbiti seiklusrada, mille põnevad harjutused ja ülesanded nõudsid nii osavust kui ka nutikust.

Tegevused pesas „**MINU KEHA TERVIS**“ põhinesid meie meeltele. Mängiti mängu, uuriti pilte, kuulati häält, kombiti ja mõistatati võlukoti saladusi. Kõik said teada, kui suur on tema süda ja seda siis mullaalal vaadelda. Soovijatel oli võimalik mõõta vererõhku ja saada Tallinna Terviseülikooli tudengitelt toitumisnõuandeid.

Kiituseks perepäeval tegutsemise eest sai iga laps kaela lõpurühmade poolt meisterdatud südame. Pesadest kaasavõetud looduslikest materjalidest moodustus murule kaunis süda, mis meenutas seal veel terve nädala meie toredat päeva.

Kosutuseks joodi teed ja näksiti laste küpsetatud tatraküpsiseid.

Soovijatel oli võimalik vererõhku mõõta ja saada toitumisnõuandeid Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli tudengitelt. Kiituseks sai iga laps laste endi poolt meisterdatud südame. Punktidest kaasa võetud loodusmaterjalidest moodustus murule suur süda. Õhtu lõpetasime erinevate ravimite joomise ja laste endi poolt küpsetatud tatraküpsistega.

Perepäevade kuulutused olid üleval lasteaias. Lisaks teavitati peresid rühmade teabekanalite kaudu.

### **Metoodika ja tõenduspõhisus:**

Integreeritud õuesõpe koos liikumise ja muusikaga.

### **Kas läbiviidud tegevust hinnati?: jah**

- protsessi hindamine tagasisidelehtedel
- tulemuste hindamine korraldusmeeskonnaga arutelus

**Tulemused:** Tagasisidelehtedel jagus ainult kiidu- ja tänusõnu. Vesteldes osalejatega (lapsed, lapsevanemad) jäi kõlama ainult positiivne ja soov üritust korrata.

**Kas tulemusi jagati?:** jah, lasteaia hoolekogule ja sihtasutusele.

**Koduleht, kus on lisainfo:** [www.lepatriinulasteaed.ee](http://www.lepatriinulasteaed.ee)

**Eelarve (EUR):** 0–320

**Rahastajad:** Tallinna Lepatriinu Lasteaed

**Koostööpartnerid:** Tallinna Tervishoiu Kõrgkool

**Kontakt:**

**Kontaktisik:** Aili Saar; Tiiu Parbus

**Telefon:** 656 6424

**E-post:** lepatriinu@lepatriinulasteaed.ee

**Korraldaja:** Tallinna Lepatriinu Lasteaia tervisemeeskond

**Kuulume Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustikku.**