



TERVIS JA OHUTUS KAMBJA LASTEAIAS MESIMUMM

TERVIST EDENDAV LASTEAEDE AASTAST 2007

Tervis ja ohutus Kambja lasteaias Mesimumm

- ▶ Tervislik toit, sh vee joomine
- ▶ Õues viibimine ja liikumine
- ▶ Hügieenireeglite järgimine ja esmaabi koolitus koolieelikutele
- ▶ Haige lapse lasteaeda mitte toomine
- ▶ Esmaabi koolitused suurtele ja väikestele
- ▶ Liiklusohutus
- ▶ Tuleohutus
- ▶ Suured meie majas
- ▶ Matka-aasta 2020/2021

Kuidas seda kõike saavutada?

- ▶ Koostöö
- ▶ Juhtkonna toetus
- ▶ Meeskonna teadlikkuse tõstmine
- ▶ Järjepidevus
- ▶ Terviseõpetus 2 korda kuus
- ▶ Mänguteraapia
- ▶ Üritused

Tervislik toit (sh vee joomine)

- ▶ Tervisemeeskonna koosolekud iga kuu
 - ▶ Menüüde ülevaatamine ja ettepanekute tegemine
 - ▶ Uued ideed
- ▶ Vähem nisu ja suhkrut (suhkru sisaldus toitudes, suhkrustend)
- ▶ Allergiate ja talumatuste puhul sobiv toit
- ▶ Uute toitude katsetamine lastega
- ▶ Oakook; värske salati, tatravahvlite jm valmistamine lastega; kevadisel matkal kehakinnitus (mõni toiduaine on kaasa võetud selline, mis on vähem populaarne, kuid...😊)
- ▶ Toidu-uuringud (õhtuode, lõunasöök)
- ▶ Teadlikkuse tõstmine nii suurtel kui väikestel läbi terviseõpetuste ning tervisemeeskonna koosolekute
- ▶ Vee joomine
 - ▶ Lastel veepudelid ja joogitopsid kättesaadavas kohas
 - ▶ Veepäev
 - ▶ Maitsevesi

Õues viibimine, liikumine

- ▶ Liikumiskuu aprill (Iga päev aprilli kuu jooksul teevad lapsed koos vanematega joostes või kõndides ringe ümber lasteaia maja ja panevad selle tabelisse kirja. Mai kuu alguses saavad kõik osalejad autasustatud)
- ▶ Liikumistegevused õues (sügisel, kevadel; koolieelikutel ka talvel)
- ▶ Limpa suusakool, kus käivad koolieelikud
- ▶ Spordipäev iga aasta septembris
- ▶ Iga-aastane osalemine õuesõppepäeval „Õpin õues, tervis põues“
- ▶ Matka-aasta 2020/2021, kus igal aastaajal toimub kogu maja matk ning iga kuu on üks matk personalile.
- ▶ Õunakeste rühma osalemine Maailmakoristuspäeval ja Cappy laste virtuaaljooksul
- ▶ Rühmade iganädalased õppematkad lasteaia ümbruses
- ▶ Lehtede riisumine
- ▶ Võimlemispidu (8-aastat), kust võtavad osa võimlemisringi lapsed (liikumisõpetaja juhendamisel) ja lasteaia personal
- ▶ Perepäev (8-aastat)

Hügieenireeglite järgmine ja esmaabi koolitus koolieelikutel

- ▶ Kätepesu (igal aastal mitme terviseõpetuse raames kätepesu teemad ning pidev kontroll muul ajal)
- ▶ Aevastamine-köhimine (kuidas katta suu ning millal käsi pesta)
- ▶ Hammaste tervis (hammaste tervisega seoses igal aastal mitu terviseõpetust)
- ▶ Koolieelikutega käimine esmaabi koolitusel Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis

Haige lapse lasteaeda mitte toomine

- ▶ **Teadlikkuse tõstmine** nii laste, õpetajate kui ka lapsevanemate hulgas
- ▶ **Lasteaia kodukord**, mis ütleb, et haiget last ei tohi lasteaeda tuua
- ▶ **Terviseameti soovitused** nakkushaiguste leviku ennetamiseks lasteasutustes
- ▶ **Eesti Perearstide Seltsi juhised COVID-19 haiguse perioodiks**

Liiklusohutus

- ▶ Liiklusvanker ja liikluspäevad (Lasteaia hoovis on suur liiklusvanker, mis on valmistatud Kambja Põhikooli õpilaste poolt kingituseks ning varustatud erinevate liiklusmärkidega. Rühmad korraldavad liikluspäevi, kus koos lastega võetakse märgid välja, räägitakse läbi nende tähendus ning koos pannakse märgid paika. Liikluspäevadel liigeldakse nii ratastega kui ka jala, jälgides märke)
- ▶ Rataste kasutamine kindlatel päevadel (Lasteaias on ala, kus on lubatud ratastega sõita. Vältimaks seda, et kõik rühmad korraga sõidavad, on igal rühmal oma päev, mil saavad seda teha)
- ▶ Kiivrid (Kiiver peab olema õigesti peas - õpetame ja kontrollime ning ilma sõita ei saa)

Tuleohutus

- ▶ Päästeauto külaskäik
- ▶ Üritus „Tulest targem“
- ▶ Põrandamäng „Aga mina“, mis hõlmab erinevaid ohutuse alaseid valdkondi

Suurtele

- ▶ Ühisüritused (varasemalt käisime palju teatris aga seoses praeguse olukorraga paneme rõhku õue tegevustele ning sel õppeaastal käime iga kuu ühel matkal personaliga)
- ▶ Jooga lasteaias igal teisipäeval
- ▶ Esmaabi koolitus
- ▶ Regulaarne tervisekontroll töötervishoiu arsti juures
- ▶ Töökeskkonna riskianalüüs

Matka-aasta 2020/2021

- ▶ Igal aastaajal kogu maja matk, millest võtavad osa kõik rühmad (rajad vastavalt vanusele)
- ▶ Iga kuu matk personalile
 - ▶ september - „Tunne Kambjat“
 - ▶ oktoober - tõrvikumatk Väikesel Väerajal koos giidiga
 - ▶ november - heategevusmatk Tartus ürituse „Liikudes teeme head“ raames

Toidu-uuringu tabel

				
Kuupäev	Sõi toidu enamuses või täiesti ära	Sõi toidu osaliselt ära	Jättis toidu söömata	Laste arv toidukorra ajal
25.11.2019				
26.11.2019				
27.11.2019				
28.11.2019				
29.11.2019				

Juustugalettide valmistamine ja maitsemine



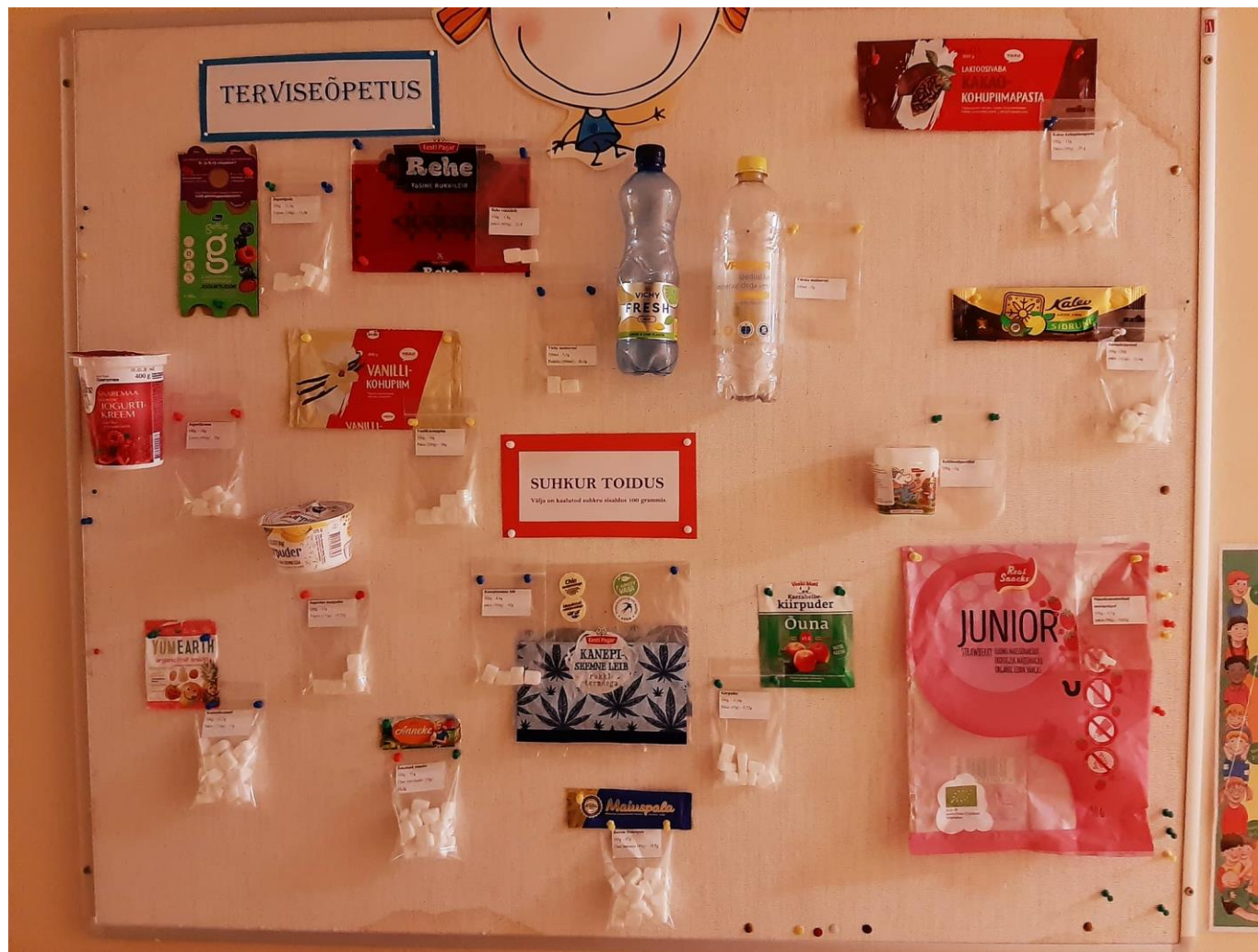
Tatravahvlite valmistamine ja söömine



Suhkur toidus (uurime pakendeid, kaalume suhkrut, maitseme suhkruvabasid maiustusi)



Suhkrusein



„Kätepesu ja mikroobid“



Veejoomise harjumuse kujundamine



Koolieelikud esmaabi koolitusel



Perepäev „Terves kehas terve vaim“ (2019)



- Orienteerumismäng lastaia õuealal ja selle ümbruses
- Külaline Kaspri talust
- Piknik murul

AITÄH!

