**LASTESÕIM PÄKAPIKK**

****

 **TERVISE TEGEVUSKAVA**

 **2024-2026**

 **TALLINN 2024**

Tallinna Lastesõim Päkapikk kuulub tervist edendavate lasteaedade võrgustikku alates 2012.

aastast. Lastesõim arvestab oma tegevuses neid põhimõtteid ja valdkondi, mille kaudu on võimalik mõjutada väikelaste tervist ja arengut. Kogu lastesõime personal loob eeldused ja tingimused, mis toetavad laste ja personali heaolu ning tervist. Tegevus hõlmab erinevaid tervisega seotud valdkondi, on planeeritud, süsteemne ja lähtub konkreetsetest vajadustest. Tegevuste eesmärgiks on toetada laste tervislikku arengut terviklikult. Tervisealast tööd lasteaias juhib tervisemeeskond.

**Lühiülevaade õppeasutusest**

Lastesõim Päkapikk on Põhja-Tallinna linnaosas asuv 1,6 – 3- aastastele lastele hoidu- ja alushariduse omandamist pakkuv õppeasutus. Lastesõimes on neli sõimerühma, igal rühmal on mängu- ja magamistuba, riietusruum ja pesemisruum. Igapäevases kasutuses on kaks saali- ühes toimuvad peod ja muusikategevused, spordisaali kasutatakse liikumistegevuste läbiviimiseks. Lastel on turvaline, esteetiline ja arendav kasvukeskkond. Lastesõimel on eakohaste vahenditega, mitmekesise taimestikuga ja aiaga piiratud õueala, mis loob soodsad võimalused mänguks, õppekäikudeks, sportlikuks tegevuseks ja pakub avastamisrõõmu. Loodud on õppeaed Mammula ning loodusrada.

Tervisekasvatus on integreeritud lastesõime õppe- ja tegevuskavasse. Lähtudes tervisekasvatuse suunast, viiakse läbi erinevaid teemapäevi (leiva-, piima-, vee-, smuuti, vitamiini- ja tervislike maiustuste päev, lemmiklooma- ja helkuripäev, kevadpidu, nutikuu) ja ühisüritusi (lastesõime sünnipäev, fotonäitus – Päkapikk loodust avastamas, Päkapikk liikluses, laste loomingukonkurss „Kevad käes”, „Sügissimman”, „Muusikapäev” jt. Oleme osalenud projektides „Tubli rohenäpp”, „Tervis toidust”, „ Neli aastaaega”, keskkonnaprojekt „Küünlaümbriste jaht”, heategevusprojekt „Märka ja aita”. Personal on täiendanud teadmisi koolitustel ja loengutel – „Liikumine kui täisväärtusliku elu vundament”, „Robootikavahendite kasutamine”, „Bee-Bot hommikuringis” jne.

Lastesõim on pikaaegne koostööpartner ja praktikabaasiks Tallinna Ülikooli üliõpilastele. Toimib pikaajaline koostöö Põhja-Tallinna lasteaedade, Pelgulinna Gümnaasiumiga, kellega koos on tähistatud õpetajate päeva, advendiüritusi, rahvakalendri tähtpäevi, osaletud näitustel ja konkurssidel.

Regulaarselt viiakse läbi riskianalüüs mille käigus hinnatakse hetkeolukorda ja kaardistatakse töö- ja õpikeskkonnas esinevaid ohuallikaid.

**Hetkeolukord:**

- Lastesõime territoorium on piiratud aiaga

- Hea ja turvaline asukoht

- Õueala on valgustatud

- Uus asfalt, liikuslinnak

- Lastesõime hoonel on metalluksed ja fonolukud

- Trepid on varustatud käsipuudega

- Trepid pole libedad

- Radiaatoritel on turvavõred

- Trepile on paigaldatud turvavärav

- On olemas evakuatsiooniplaan ja igal aastal toimuvad evakuatsiooniõppused

- Regulaarsed päästeameti külastused

- On olemas töösisekorraeeskirjades välja toodud tegutsemisjuhend

- Järgitakse Terviseameti ja Tallinna Haridusameti juhiseid

- On olemas automaatne tulekahjusignalisatsioon ja nõutud arv kontrollitud tulekustuteid

- Toimuvad esmaabikoolitused personalile

- On olemas esmaabikomplektid

- Rühmades kehtivad kokkulepitud reeglid nii toas kui õues

- Lastesõime rühmaruumid ja õueala pakub lastele mitmekesiseid võimalusi

- Rühmades on eakohased, arendavad ja terved mänguasjad

- Lastesõimes on välja töötatud kriisiplaan

- Päevakava on paindlik ja lapsesõbralik

- Võimalusel viiakse läbi tegevusi värskes õhus

 **Põhiväärtused:**

* Hoolivus- hoolime igast lapsest ning töötajast, oleme üksteise suhtes arvestavad ja toetavad
* Turvalisus- meie õpi- ja töökeskkond on turvaline ja stabiilne nii seest- kui ka väljastpoolt
* Tervis **-** pöörame tähelepanu laste ja töötajate tervislikule eluviisile

**Lastesõime traditsioonid:**

* perepäev
* spordipäev
* õpetajate päev
* laste loomingu näitused
* isadepäev
* advendihommikud
* õpetajate teatrilavastus
* jõulupidu
* rahvakalendri tähtpäevade tähistamine
* sõbrapäev
* kodumaa sünnipäev
* muinasjutuhommikud
* südamenädal
* nutikuu
* emadepäev
* tutvumispäevad
* talgud
* kevadpidu

**Tervise tegevuskava aastateks 2024-2026a.**

# Prioriteetsed võtmealad ja valdkonnad

1. Meeskonnatöö, eestvedamine ja juhtimine
2. Õppimine, õpetamine ja tervisliku eluviisi kujundamine
3. Turvaline ja arendav õppe-ja kasvatuskeskkond

# Põhieesmärgid:

1. Laste ja personali tervise heaolu edendamine

2. Ohutu keskkond õues, toas, liikluses

3. Töötajate heaolu ja tervisekäitumine

4. Tervislik toitumine, söömiskultuur, kasulike toitumisharjumuste kujundamine

5. Hügieeniharjumused, eneseteenindamine

6. Liikumine ja puhkus

  **Põhisuunad ja tegevuspõhimõtted:**

**Ülesanded:**

1. Õues ollakse iga ilmaga.

2. Lastele selgitatakse järjepidevalt tervisliku toitumise vajadust

3. Töötajate heaolu ja tervise edendamine läbi erinevate tegevuste - matkad loodusesse,

 terviseteemalised loengud, spordi harrastamine

4. Ohutu liiklemise ja tervisliku toitumise algteadmiste andmine läbi erinevate tegevuste

5. Väärtuskasvatust süvendatakse õppekasvatustöös

6. Kujundatakse esmased hügieeniharjumused

7. Lapsevanemate kaasamine ühistegevustesse

**Parendustegevused:**

1. Koostöö arendamine teiste lasteasutustega

2. Lastesõime tegvuste kajastamine huvigruppidele

3. Terviseõpetuse tegevuste planeerimine, arvestades laste erivajadusi ja võimeid

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Valdkond | Tegevus | Teostamise aeg | Vastutaja |
| Meeskonnatöö, eestvedamine ja juhtimine | \* 2024-2026 a. tervisestrateegia väljatöötamine\* Tervise tegevuskava kooskõlastaminelastesõime tegevuskavaga\* Tervist edendavate tegevuste integreerimine rühmade tegevuskavasse\* Personali osalemine õppepäevadel ja koolitustel (esmaabi, toiduhügieen, tulekahjuõppus, kogemusõpe õpetajalt-õpetajale jt.)\* Kogu personali osalemine ühisüritustel ja väljasõitudel \* Osalemine konkurssidel (parim tervisemeeskond, turvaline lasteaed, tervist edendav lasteaed vms) ja projektides (Märka ja aita, Küünlaümbriste jaht, koristustalgud)\* Tervist edendava lasteasutuse põhimõtete tutvustamine lastevanematele, huvigruppidele (koosolek, koduleht, Eliis, ajakirjandus, Põhja-Tallinna lasteaedade FB)\* Koostöö huvigruppide ja omavalitsusega(partnerlussuhteid, mis aitavad kaasa lastetervise edendamisele)\* Koostöö teiste haridusasutustega(õppepäevad, ühisüritused, väljasõidud, kogemusõpe) \* Tervise tegevuskava analüüs  | 2023 detsember2024 jaanuar1 kord kuusvastavalt koolituskavalevastavalt tegevuskavalevastavalt tegevuskavaleigakuiseltvastavalt tegevuskavalevastavalt tegevuskavale1 kord aastas jaanuaris | tervisemeeskondtervisemeeskonddirektortervisemeeskondõpetajadtervisemeeskonddirektortervisemeeskondtervisemeeskondhoolekogudirektortervisemeeskonddirektortervisemeeskonddirektortervisemeeskonddirektortervisemeeskond direktor |
|  |  |  |  |
| Õppimine, õpetamine ja tervisliku eluviisi kujundamine | \* Õppekava arendustöö (liikumine, hommikuvõimlemine õuesõpe, liikluskasvatus)\* Terviseteemapäevade läbiviimine(vitamiini-, leiva-, mee-, smuuti-, vee-, tervisliku maiuse, spordipäev jt)\* Rahvakalendri- ja rahvusvaheliste tervisepäevade tähistamine (kaisukarupäev, südamenädal, autovaba päev, advent, jõulud, sõbrapäev, vastlapäev jt.)\* Terviseteemade kajastamine - näitused, plakatid, infostendid, Eliis, koduleht, rühmade meililistid\* Terviseõpetuse õppematerjali täiendamine: õpimappide koostamine,projektõpe, liikluskasvatus\* Õue- ja kogemusõppe läbiviimine(katsed looduses, orienteerumine, tegevused õppeaias, loodusrajal, õppekäigud, töökasvatus)\* Puhtuse- ja hügieeniharjumuste kinnistamine (käte pesemine, puhtuse hoidmine, iseteenindusharjumuste kujundamine)\* Tervistavad tegevused ja haiguste profülaktika (karastamine, virgutusvõimlemine ilma jalatsiteta, vaikuseminutid, rahustav hingamine)\* Õppe- ja loovmänguvahendite valmistamine \*Uute õppemeetodite rakendamine (Persona Dolls, Kiusamisest vabaks, Hea algus, Montessori vms)\* Lavastuste ja ürituste sidumine terviseteemadega (advendi- ja muinasjutuhommikud, lavastused)\* Süsteemne lapse arengu jälgimine, dokumenteerimine, analüüsimine,arenguvestlused. (arengumängu rakendamine ja arengukirjelduste koostamine)\*Erivajaduste märkamine (igale lapsele individuaalne lähenemine ja toetus) | vastavalt tegevuskavalevastavalt tegevuskavalevastavalt tegevuskavaleigapäevaseltvastavalt rühma tegevuskavaleigapäevaseltigapäevaseltigapäevaseltigapäevaseltvastavalt tegevuskavalevastavalt tegevuskavale1 kord aastas aprillikuusigapäevaselt | õpetajadõpetajadõpetajadõpetajadõpetajadõpetajadõpetajadõpetajadõpetajadõpetajadõpetajadõpetajadõpetajad |
|  |  |  |  |
| Turvaline ja arendav õppe- ja kasvukeskkond | \* Töö- ja õpikeskkonna turvalisuse jälgimine, riskianalüüs\* Rahuloluküsitlused \* IKT vahendite, robootikavahendite kasutamine õppe- ja kasvatustöös \* Tervisliku vaimse ja füüsilise töökeskkonna loomine (õppimise, enesetäiendamise soodustamine, paindlik tööaeg, kaasaegsed töövahendid, turvaline töö- ja õpikeskkond)\* Õuevahendite kontroll ja vajadusel uuendamine (liivakastid, liumägi, ronimisredelid, pingid, vedrukiiged, karussellid, turvamatid)\* Tervisliku ja eakohase toitlustamise jälgimine (vitamiiniamps, menüüd)\* Siseruumide jooksev remont ja renoveerimine | 1 kord aastas septembrisjuunikuusigapäevaseltvastavalt tegevuskavaleigapäevaselt1 kord aastasiga kuuvastavalt tegevuskavale | tervisemeeskonddirektordirektorõpetajaddirektorõpetajadtervisemeeskonddirektordirektordirektor |
|  |  |  |  |

**Tulemuslikkuse hindamine ja tegevuskava uuendamine**

Tervisealane sisehindamine võimaldab:

* jälgida ja analüüsida tervise tegevuskava eesmärkide täitmist
* hinnata lastesõime tegevuse tulemuslikkust erinevates valdkondades
* teadvustada personalile, lastevanematele, erinevatele koostööpartneritele tervist väärtustava keskkonna ja eluviiside tähtsust

Lastesõime terviseedendustööd ja tegevuskava täitmist hinnatakse iga õppeaasta lõpus sisehindamise protsessi käigus. Hindamise aluseks on rahuloluküsitlused, arenguvestlused, aruandlus, vaatlused, laste arengumängu tulemused. Sisehindamise tulemustest lähtuvalt viiakse sisse täiendused ja muudatused. Kokkuvõte terviseedendamise tegevuste tulemustest esitatakse pedagoogilisel nõupidamisel.