



Narva Lasteaia Cipollino
TERVISE EDENDAV LASTEAE
TÖÖKAVA
2025 – 2027

Narva 2025

SISSEJUHATUS

Cipollino lasteaia tervisedenduse arengu- ja tegevuskava on strateegiline dokument, mille eesmärk on kujundada ja toetada lasteaiakeskkonda nii, et kõik töötajad ja lapsed saavutavad oma täieliku potentsiaali tervislikus, toetavas ja kaasavas keskkonnas.

Arengukava koostamise peamised eesmärgid on edendada lasteaiapere terviklikku heaolu ning pakkuda võimalusi oma potentsiaali maksimaalseks rakendamiseks. Kava kaudu püüame suurendada lasteaiapere teadlikkust ja oskusi, mis aitavad paremini toime tulla väljakutsetega, toetades nende vaimset ja füüsilist tervist. Arengukava võtab arvesse ka õpetajate ja teiste töötajate heaolu, kuna nende roll õpilaste arengus on määrav. Seetõttu sisaldab tegevuskava meetmeid, mis aitavad tõsta töörahulolu ning leida lahendused olemasolevatele murekohtadele.

Tuginedes TEL tööühma eelnevatele kogemusele ning erinevate osapoolte kohtumisele, seab lasteaed oma tegevuskavas selged eesmärgid üldise heaolu parandamiseks. Arengukava rõhutab järjepidevust ja süsteemsust erinevate meetmete rakendamisel, samuti koostööd lasteaiapere erinevate osapooltega, et tagada kõikide osapoolte kaasatus ja toetus tervisedenduse arengu- ja tegevuskava eesmärkide saavutamisel.

Lasteaia arengu- ja tegevuskava on vahend, mis aitab meil paremini mõista ja sekkuda seal, kus see on kõige vajalikum, tagades, et meie lasteaed Cipollino on turvaline, kaasav ja arengut soodustav keskkond kõigile oma lastele ja töötajatele. Kokkuvõttes on tervisedenduse arengu- ja tegevuskava oluline instrument, mis aitab meil säilitada lasteaia kui elujõulise ja areneva paigana, kus kõik liikmed tunnevad end väärtustatuna ja toetatuna.

ÜLDEESMÄRK JA STRATEEGILISED ALAEESMÄRGID

CIPOLLINO lasteaia TEL tegevuskava on seotud lasteaia arengukava, õppekava ja tegevuskavaga.

Üldeesmärk: hoida ja tugevdada lapse tervist, soodustada tema igakülgset arengut, toetada laste teadmiste omandamist tervislike eluviiside kujunemisest koostöös koduga läbi õppe- ja kasvatustegevuste. Tervise ja heaolu edendamine lasteaias on planeeritud, süsteemne, järjepidev ning lähtub arenguvajadustest tervise, heaolu ja turvalisuse valdkonnas. Lasteaed loob eeldused ja tingimused laste ja personali heaolu ja tervise toetamiseks ning tiheda sideme lapsevanemate ja kogukonnaga.

Strateegiline eesmärk 1: LAPSED. Lapsest lähtuv õpe ja ühistele väärtustele toetuv tervist edendav ning turvaline lasteaed ning lapse arengut toetav õpi- ja kasvukeskkond.

Alaeesmärgid	Tegevused	2025	2026	2027	Vastutajad ja koostööpartnerid
<u>Füüsiline tervis</u> Eesmärk 1.1: Luua tingimused lapse kehalise aktiivsuse suurendamiseks. Kujundada füsioloogilisi harjumusi. Julgustada lapsi olema iga päev füüsiliselt aktiivsed. Tervise väärtustamine.	Liikumine 2x nädalas (valikul õues või saalis).	+	+	+	Rühmaõpetajad/liikumisõpetaja
	Laste õuesviibimise aeg vastavalt päevakavale (võimalusel 2x päevas), riietus vastavalt ilmale.	+	+	+	Rühmaõpetajad
	Hommikuvõimlemine kõikides vanuserühmades.	+	+	+	Rühmaõpetajad/liikumisõpetaja
	Ujumine alates 3.aastast üks kord nädalas.	+	+	+	Ujumisinstruktor
	Sauna külastus alates 2.aastast üks kord nädalas.	+	+	+	Ujumisinstruktor
	Soolakambri külastus (perearsti saatekirja alusel)	+	+	+	Medõde
	Õuesõppe võimaluste aktiivsem kasutamine .	+	+	+	Rühmaõpetajad
	Spordinädalal osalemine. Üritus: “Tervisepäev Cipollino ujulas” (Osalevad kõik rühmad).	+	+	+	“TEL” töörühma liikmed ja rühmaõpetajad
	Laste rühi jälgimine – rühiharjutused hommikuringi osana (pidev). Korrigeerida vastavalt laste pikkusele rühma lauad ja toolid (pidev). Isiklik hügieen.	+	+	+	Rühmaõpetajad
	Üritus: “Ole puhas, ole terve!”. (Eesmärk - laps järgib isikliku hügieeni nõudeid;	+		+	“TEL” töörühma liikmed ja rühmaõpetajad

	kirjeldab, kuidas ümbritsev keskkond ja inimeste käitumine võib mõjutada tervist).				
	Võistlused, sõpruskohtumised, spordipäevad, õppekäigud ja matkapäevad loodusesse:	+	+	+	Rühmaõpetajad
	Üritused: “Sügismatk”, “Lumest talve ehitised”, “Kevadine üritus”. Eesmärk - laps liigub rõõmuga osaledes kõikidel spordialadel liikumise valdkonna raames ja püüab mõista teiste inimeste tundeid ning arvestada neid oma käitumises.	+	+	+	“TEL” töörühma liikmed ja rühmaõpetajad
<u>Vaimne tervise</u> Eesmärk 1.2: Vaimse tervise ja heaolu toetamine.	Õppetöös tegevused heade suhete ja vaimse tervise toetamiseks.	+	+	+	“TEL” töörühma liikmed ja rühmaõpetajad
	Vaimse tervise teemadel vestlused, videod jm.	+	+	+	Rühmaõpetajad
	Kiusamisest vaba lasteaed programmi rakendamine.	+	+	+	Rühmaõpetajad
	Vaikuseminutite harjutuste kasutamine.	+		+	Rühmaõpetajad
	Puhkeaeg valikuvõimalusega une ja muu vaikse tegevuse (nt huvitegevus) vahel.	+	+	+	Rühmaõpetajad
	Rahunemiskohti rühmades loomine	+	+	+	Rühmaõpetajad
	Lapse emakeele toetamine läbi erinevate tegevuste: “lugemisnurga” loomine igas rühmas; “Lemmikmuinasjuttude õhtud”.	+	+	+	Rühmaõpetajad
	Ülemaailmsete tähtpäevade tähistamine: “Vaimse tervise päev” 10.10 “Rahvusvaheline aitäh-päev” 11.01.	+	+	+	“TEL” töörühma liikmed ja rühmaõpetajad
<u>Suutervis</u> Eesmärk 1.3: Tõsta teadlikkust suu tervisest ja edendada hambaravi.	Õppetöös suu tervisega seotud teemade käsitlemist.	+	+	+	Rühmaõpetajad
	Suukooli programmiga liitumine.	+	+	+	Rühmaõpetajad
	Suu loputamine pärast söömist alates 3.aastast.	+	+	+	Rühmaõpetajad
	Hammaste harjutamise õpetamine alates 3.aastast.	+	+	+	Rühmaõpetajad

<u>Tervislik toitumine</u> Eesmärk 1.4: Edendada tervislikke toitumisharjumusi.	Hambaarsti loengud.		+		“TEL” töörühma liikmed ja rühmaõpetajad
	Hambabussi tellimine.	+	+	+	Juhtkond
	Õppetöös toitumisega seotud teemade käsitlemist.	+	+	+	Rühmaõpetajad
	Lastele on tagatud tasakaalustatud toidlustamine	+	+	+	Rühmaõpetajad
	Osavõtt programmist Koolipiim ning Puuviljaprogrammist.	+	+	+	Juhtkond
	Iga päev on menüüs terviseamps: värsked puu-, köögi-, või juurvili.(sõltuvalt menüüst)	+	+	+	Rühmaõpetajad
	Lapsed joovad puhast vett.	+	+	+	Rühmaõpetajad
	Lauaetiketi reeglitega tutvumine ja praktiline rakendamine.	+	+	+	Rühmaõpetajad
	Kokandus rühmades 1 kord hooajas (nt sügissalat, talvel piparkookide küpsetamine, kevadel koos vanematega).	+	+	+	Rühmaõpetajad
	Näitustel osalemine tervisliku toitumise teemal. Näitus “Toiduaineid, mida tuleks süüa iga päev” (Eesmärk - Laps teab taldrikureeglit; nimetab tervislikke ja ebatervislikke toiduaineid).	+	+	+	“TEL” töörühma liikmed ja rühmaõpetajad
<u>Ohutus</u> Eesmärk 1.5: Soodustada lapse arengut stimuleeriva turvalise keskkonna loomist.	Õppetöös ohutusega seotud teemade käsitlemist.	+	+	+	Rühmaõpetajad
	Koostöö maantee- ja päästeameti, politsei, ja keskkonnaametiga („Tulest targem“, võimalus kutsuda kiirabi ja päästeauto kohapeale).	+	+	+	“TEL” töörühma liikmed ja rühmaõpetajad, juhtkond
	Euroopa hädaabinumbri 112 päeva tähistamine 11.02 Rühmavestlused ja osalemine konkursil “Lumest lumele”	+	+	+	“TEL” töörühma liikmed ja rühmaõpetajad, juhtkond
	Töö- ja õpikeskkonna riskianalüüs (füüsilised ohud, psühhosotsiaalsed ohud) .	+	+	+	Juhtkond
	Evakuatsiooni õppused.	+	+	+	Juhtkond

Strateegiline eesmärk 2: LAPSEVANEMAD. Suhtlemine ja koostöö lastevanematega tervise eesmärkide saavutamiseks.

Alaeesmärgid	Tegevused	2025	2026	2027	Vastutajad ja koostööpartnerid
Eesmärk 2.1: Lapsevanematele info teostamine.	TEL programmi stendil info vahendamine.	+	+	+	“TEL” töörühma liikmed ja rühmaõpetajad, juhtkond
	Kodulehele TEL tegevuste regulaarne lisamine.	+	+	+	“TEL” töörühma liikmed, juhtkond
	Lapsevanemate teavitamine TEL tegevustest.	+	+	+	“TEL” töörühma liikmed ja rühmaõpetajad, juhtkond
Eesmärk 2.2: Lapsevanemate kaasamine aktiivsetesse tegevustesse.	Lapsevanemate kaasamine TEL tegevustesse. Peredega sportlikud mängupäevad/seiklusmängud ja lume ehitused õues.	+	+	+	“TEL” töörühma liikmed ja rühmaõpetajad, juhtkond
	Lastele ja vanematele ühised hommikuvõimlemised.	+	+	+	Rühmaõpetajad
	Avatud tunnid basseinis lapsevanematele. Saavutatud eesmärkide selgitus.	+	+	+	Ujumisinstruktor
	Lapsevanemad toetavad oma laste vaimset tervist läbi jõulujuttude lugemise.	+	+	+	Rühmaõpetajad

Strateegiline eesmärk 3: LASTEAIJA TÖÖTAJAD. Personali füüsilise- ja vaimse tervise toetamine ning edendamine.

Alaeesmärgid	Tegevused	2025	2026	2027	Vastutajad ja koostööpartnerid
Eesmärk 3.1: TEL töörühma moodustamine, koosseisu kinnitamine.	Töörühma liikmete valimine ja kinnitamine.	+	+	+	“TEL” töörühma liikmed ja rühmaõpetajad, juhtkond
Eesmärk 3.2: Töörühma ülesannete kinnitamine, “Tegevuskava” koostamine, tehtud tööde jälgimine ja analüüs.	Tööülesannete arutlemine ja kinnitamine. Aasta tegevuskava koostamine.	+	+	+	“TEL” töörühma liikmed ja juhtkond

Eesmärk 3.3: Lasteaia töötajatele info edastamine ja tegevustesse kaasamine.	Töötajate kaasamine TEL programmi otsustusprotsessidesse, koosolekute läbiviimine.	+	+	+	“TEL” töörühma liikmed ja rühmaõpetajad, juhtkond
Eesmärk 3.4: Aktiivne osalemine TEL programmi koolitustel, töökogemuse jagamine kolleegidega.	Praktiliste kogemuste ja teadmiste jagamine kolleegidega.	+	+	+	“TEL” töörühma liikmed ja rühmaõpetajad, juhtkond
Eesmärk 3.5: Toetada ja tugevdada personali füüsilist ja vaimset tervist.	Töötajate kaasamine programmi tegevustesse. Üritused personalile: “Narva jook”. “Rahvusvaheline aitäh-päev” 11.01 “Vaimse tervise päev” 10.10	+	+	+	“TEL” töörühma liikmed
Eesmärk 3.6: Lasteaiapere aktiivne osalemine tervisekampaaniates/üritustes ja terviseteemalistes tegevustes.	Töötajate aktiivne osalemine linna koolitustel. Esmaabi koolituse läbimine.	+	+	+	Rühmaõpetajad

Strateegiline eesmärk 4: KOGUKOND. Suhtlemine ja koostöö kogukonnaga tervise eesmärkide saavutamiseks.

Alaeesmärgid	Tegevused	2025	2026	2027	Vastutajad ja koostööpartnerid
Eesmärk 4.1: Koostöö tugevdamine TEL programmiga liitunud asutustega.	Koostöös piirkonna haridusasutustega erinevate projektide ja tegevuste elluviimine: avatud tegevused, ühised koolitused, spordiüritused, külaskäigud, kogemuste jagamine.	+	+	+	“TEL” töörühma liikmed ja rühmaõpetajad, juhtkond
Eesmärk 4.2: Tehtud tööde kohta info postitamine sotsiaalmeediasse.	TEL Lasteaia tegevuse kajastamine sotsiaalvõrgustikes ja kodulehel, info süstemaatiline uuendamine lasteaia kodulehel.	+	+	+	“TEL” töörühma liikmed ja juhtkond

