

Kinnitatud
Kohtla-Järve Lasteaed Muinasjutt
direktori kt 30.08.2024
käskkirjaga nr. 1-1/08

**KOHTLA-JÄRVE
LASTEAED MUINASJUTT**

TERVISEDENDUSE ARENGU- JA TEGEVUSKAVA

2024- 2027

SISSEJUHATUS

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

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

Tuginedes eelnevatele kogemustele ja tervisemeeskonna ning erinevate osapoolte kohtumisele, seab lasteaed oma tegevuskavas selged eesmärgid ja mõõdetavad tulemused, et parandada lasteaiapere üldist heaolu. Tegevuskava rõhutab järjepidevust ja süsteemsust erinevate meetmete rakendamisel, samuti koostööd koolipere 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 on turvaline, kaasav ja arengut soodustav keskkond kõigile oma lastele ja töötajatele. Kokkuvõttes on tervisedenduse arengu- ja tegevuskava oluline instrument, mis aitab meil säilitada lasteaeda kui elujõulise ja areneva paigana, kus kõik liikmed tunnevad end väärtustatuna ja toetatuna.

Moodustatud tervisemeeskonda kuuluvad:

1. õpetaja - Aleksandra Loginova
2. õpetaja - Margarita Tšuprakova
3. õpetaja- Olga Grigorjeva
4. õpetaja abi - Kristina Sosnovik
5. majandusjuht - Venera Gulevitš

ÜLDEESMÄRK JA STRATEEGILISED ALAEESMÄRGID

Lasteaia tervisedenduse arengu- ja tegevuskava koostamise protsess algab ettevalmistuse ja eeltööga, kus analüüsiti lasteaiapere vajadusi ja olemasolevaid ressursse, **moodustatakse tervisemeeskond ja määratletakse eesmärgid tervisemeeskonnas.**

Arendatakse välja strateegiad ja tegevuskava. Seejärel koostatakse kirjalik dokument, mis esitatakse läbivaatamiseks ja täiendamiseks lasteaia erinevatele osapooltele.

Peale heakskiitmist rakendatakse tegevuskava järk-järgult, jälgides selle elluviimist ja kohandades tegevusi vastavalt tagasisidele.

Protsessi lõpetab regulaarne tagasisidestamine ja hindamine, mis võimaldab tegevuskava pidevalt uuendada ja kohendada, et see vastaks vajadustele ja toetaks kõigi liikmete tervislikku arengut kõige tõhusamal viisil.

Lähtudes 2024. aasta töökoha tervisedenduse küsimustikust, varasematest personali vestlustest ning tervisemeeskonna kohtumistest ja aruteludest ning lasteaia põhiväärtustest on püstitatud tervisedenduse arengukava üldeesmärk ja strateegilised alaeesmärgid.

Üldeesmärk: Saavutada 2027 aasta lõpuks vähemalt 85% rahulolu lasteaiapere hulgas, rakendades õppeaastal erinevaid tervisedenduse algatusi, mis parandavad nii laste kui ka töötajate füüsilist, vaimset ja sotsiaalset heaolu, mõõdetuna aasta lõpus läbiviidava rahulolu küsitlused.

Strateegiline eesmärk 1: Tervisemeeskonna jätkusuutlikkus, arengu- ja tegevuskava elluviimine

Strateegiline eesmärk 1: Tervisemeeskonna jätkusuutlikkus, arengu- ja tegevuskava elluviimine							
Indikaatorid:							
<ul style="list-style-type: none"> • Tervisemeeskonna kohtumiste arv • Tervisemeeskonna liimete koolituste, seminaride arv • Tervisemeeskonna osalus konverentsil jt sündmustel • Arengu- ja tegevuskava täidetus ja hindamine • Küsitluste/uuringute arv (ühe aasta jooksul) 							
Alaesmärgid	Tegevused	Oodatav tulemus	2024	2025	2026	2027	Vastutaja ja koostööpartnerid
Eesmärk 1.1: Tagada koostöövõimeline ja pädev tervisemeeskond, kes on aktiivne ning edendab koostööd	Regulaarsete tervisemeeskonna kohtumiste korraldamine	Tervisemeeskond on kohtunud vähemalt kord kvartalis või tihedamalt	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	Tervisemeeskond
	Tervisemeeskond kaasab oma tegevustesse ja kohtumistesse erinevaid osapooli ja koostööpartnereid	Tervisemeeskond on aktiivselt kaasanud oma tegevustesse ja kohtumistesse erinevaid huvigruppe ja koostööpartnereid ning nende koostöö on aktiivne	X	X	X	X	Tervisemeeskond, koostööpartnerid
	Tervisemeeskonna liige/liikmed osalevad erinevatel erialastel koolitustel ja seminaridel.	Tervisemeeskonna liige/liikmed on osalenud erinevatel koolitustel ja seminaridel teadmiste omandamiseks.	X	X	X	X	Tervisemeeskond
Eesmärk 1.2: Tagada lasteaia tervisedenduse arengu- ja tegevuskava järjepidev	Tervisemeeskond korraldab tervisedenduse arengu- ja tegevuskava elluviimise ja hindamise	Tervisemeeskond on uuendanud, elluviinud ja hinnanud tervisedenduse arengu- ja tegevuskava koos eesmärkide vastutajatega		X		X	Tervisemeeskond, direktor

uuendamine, elluviimine ja hindamine	Koostatakse erinevaid küsitlusi/uuringuid, mille tulemusi analüüsitakse ning hinnatakse (seire)	On koostatud rahulolu- ja tervise küsimustike ja uuringuid lasteaiapere hulgas järjepidavalt ning tulemusi on analüüsitud ning hinnatud	X	X	X	X	Tervisemeeskond, direktor
--------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---------------------------

Strateegiline eesmärk 2: Tervise ja heaolu edendamine lasteaias

Strateegiline eesmärk 2: Tervise ja heaolu edendamine lasteaias							
Indikaatorid:							
<ul style="list-style-type: none"> ● Personali tervisealase informatsiooni jagamine e-posti teel. ● Tervisealaste postituste ja kajastuste arv e-posti teel. ● Töökultuuri (sirutus ja hingetõmbepause võtmist tööpäeva jooksul) olemasolu ● Personali koolituste arv 							
Alaeesmärgid	Tegevused	Oodatav tulemus	2024	2025	2026	2027	Vastutaja ja koostööpartnerid
Eesmärk 2.1: Koolipere jaoks on tervisealane informatsiooni hästi kättesaadav	Personalile jagatakse tervisealast informatsiooni ja lugemismaterjal e-posti teel.	Personali info kirjades on tervisealast informatsiooni, lugemismaterjali jagatud regulaarselt	X	X	X	X	Tervisemeeskond,
	Tervisealaseid üritusi/kampaaniaid /tegevusi ning informatsiooni levitatakse	Tervisealast informatsiooni on jagatud ja osalemist on kajastatud.	X	X	X	X	Tervisemeeskond

Eesmärk 2.2: Personali füüsilise- ja vaimse tervise toetamine ning edendamine	Töökultuuri loomine, mis käsitleb sirutus ja hingetõmbepause võtmist tööpäeva jooksul	On loodud ja toimiv töökultuur, mis käsitleb sirutus ja hingetõmbepauside võtmist tööpäeva jooksul.	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	Tervisemeeskond , direktor
	Koolitused tööstressist, enesejuhtimisest ja konfliktide lahendamiseks.	Toimunud on koolitused, personali teadlikkus ja oskused tööstressi, enesejuhtimise ja konfliktide lahendamiseks on suurenenud.	X	X	X	X	Tervisemeeskond, direktor
Eesmärk: 2.3: Lasteaiapere aktiivne osalemine tervise teemalistes tegevustes	Osaletakse tervise teemalistes tegevustes	Osaletud on tervise teemalistes tegevustes	X	X	X	X	Tervisemeeskond

Strateegiline eesmärk 3: Organisatsiooni ja kaasatuse arendamine

Strateegiline eesmärk 3: Organisatsiooni ja kaasatuse arendamine							
Indikaatorid:							
<ul style="list-style-type: none"> • Müra tajutav vähenemine rühmades • Töötajate kaasamise arv töökeskkonna arendamiseks • Personaliürituste ja osalenute arv • Töötajate omavaheline toetus ja mõistmine (protsent) 							
Alaesmärgid	Tegevused	Oodatav tulemus	2024	2025	2026	2027	Vastutaja ja koostööpartnerid
Eesmärk 3.1: Lasteaia töökeskkonna	Vaikuseminutite rakendamine	Vaikuseminuteid on läbi viidud ja üldine müra tase on langenud.					Tervisemeeskond

arendamine	Töötajate kaasamine töökeskkonna arendamisse	Personal on kaasatud töökeskkonna kujundamisse ning nende arvamust ja ettepanekuid on arvestatud	X	X	X	X	Töökeskkonna-spetsialist
Eesmärk 3.2: Töötajate ühtekuuluvuse suurendamine ja suhtluse arendamine	Personalile ühisürituste korraldamine ja omavahelise toetuse ja mõistmise arendamine	Personalile on korraldatud vähemalt kord aastas ühine üritus ja/või koosviibimine. Töötajate omavaheline toetus ja mõistmine on suurenenud.	X	X	X	X	Direktor

Lasteaia eesmärgid tervisedenduse osas 2024/25 õa

Tervisliku toitumise propageerimine

1. okkamine rühmades vastavalt võimalustele (pidev)
2. asendada lastele antavad autasud tervislike maiustustega (pidev)
3. võimalusel eelistame eestimaist puu – ja köögivilja (iga rühm kasutab erinevaid aiasaadusi otstarbekalt – õuntest koogi valmistamine, moosi keetmine, mahla tegemine, õunte kuivatamine, jm.)
4. vitamiiniamps (ka pähkliid) vahepalana enne põhisöögikorda ka õues vastavalt aastaajale (võiks väljastada juba hommikul rühma) pidev
5. tervisliku ampsu/lonksu valmistamine (vastavalt soovile)
6. iseteenindamine alates 4-ndast eluaastast (lauakatmine), vanema rühma lapsed harjutavad iseendale portsjoni tõstmist (pidev)
7. söömine õues (sünnipäevapidu lasteaias, väljasõidud jne.)
8. tervis – aastaringselt käsitlusel aktuaalsed teemad (pidev)
9. koka ja õpetaja koostöö. Kokk külastab õ/a jooksul kõiki rühmi (tutvustab lastele mõnda uut toidukomponenti jne.)

Täiustada koostööd lapsevanematega

10. soovituslikult – sünnipäevade tähistamine rühmas tervisliku maiusega, aktsepteerime kõikide valikuid (pidev)
11. lapsevanem tutvustab lastele spordiala/ võimlemiskava lasteaias
12. lastevanemate järjepidev nõustamine laste toitumisharjumuste kujundamisel (mitte rääkida lapsega eitaval toonil – laps ei söö, lapsele ei maitse) (pidev)
13. söömis kultuuri parendamine (söögiriistade kasutamine – nuga/kahvel, puhtalt söömine, viisakas laua taga istumine) (pidev)
14. leivanädal rühmades. Õpetajate vaba valik leivanädala läbiviimiseks (sügis 2024)
15. tervis ja keskkond – iga rühm teeb ise oma talgupäeva
(koristustööd mänguväljakul, lasteaia ümbruses ja mujal) pidev
SIDUDA TALGUPÄEV MAAILMAKORISTUSPÄEVAGA

Laste tervise tugevdamine seoses rühma igapäevase õppe-kasvatustööga

16. jätkata õuesõpet (pidev)
17. laste hommikune vastuvõtt õues
18. matkad, jalutus- ja kiirretked – vastupidavuse arendamiseks (pidev)
19. sportlikud mitmekesised tegevused õues (abitöötaja teeb püsiva värviga harjutuste kava sabloonide abil ja õpetajate eskiisi põhjal asfaldile)
20. jalataldade massaaži rakendamine rühmades (pidev)

Vaimne tervis

21. iga inimese märkamine, tähelepanu pööramine vaimsele tervisele
22. oleme positiivsed, harime end saidil www.peasi

Oleme tervist edendav ja tervislikke eluviise propageeriv lasteaed

23. peame oluliseks tervist edendavate harjumuste kujundamist 2024/2025 õa.
24. sportlikud tegevused rühmades, erinevate spordivahendite tutvustamine ja kasutamine
25. jalgpalli harrastamine huvialana 2024/2025
26. liikumismängud
27. malering huvialana 2024/2025

Jätkuvalt parendada laste turvalisust

28. Hoida lasteaia hoones ja õuealal inventar töökorras – pidev
29. vähemalt 1x aastas riskianalüüsi tegevuskava läbivaatamine, vajadusel uuendamine

Personali tööohutuse tagamine

30. vähemalt 1x aastas riskianalüüsi tegevuskava läbivaatamine, vajadusel uuendamine
31. Personali heaolu eest seismine lähtuvalt tööohutusnõuetest

Jätkata ürituste läbiviimist lastele, lapsevanematele ja personalile

32. SPORDINÄDAL september 2024
33. sügismatkad, retked – september/oktoober
34. leivanädal + tervislik toit (oktoober)
35. talvelõbude nädal – talvised spordipäevad
36. vastlapäeva tähistamine lasteaias
37. südamenädal – liikumine ja küpsetamine südame heaks
38. sõbrapäeva tähistamine – veebruar
39. õuesõppe läbiviimine aastaringselt
40. lastekaitsepäeva tähistamine juunis
41. erinevad spordiüritused personalile

2024-2025 ÕPPEAASTA ÜLDEESMÄRK

TERVIST EDENDAVATE HARJUMUSTE KUJUNDAMINE

Tervist edendavate harjumuste kujundamisel peetakse silmas terviseedenduse valdkondi – füüsiline tervis, vaimne tervis, emotsionaalne tervis ja sotsiaalne tervis. Oluline on kujundada lastes tervislike eluviise - tervislik toitumine, liikumise olulisus, sotsiaalsete oskuste ja positiivse käitumise kujundamine, lapse emotsionaalse arengu toetamine.

Samuti on oluline silmas pidada personali tervist ja toetame tervislikuma töökeskkonna kujundamist ning koordineerime tervist edendavaid tegevusi personali hulgas.

Lapsed kaasatakse õppetöö planeerimisse ja korraldusse – neile antakse võimalus valida teemat ja meetodikat. Laps on aktiivne õppija, on koostöine ning iseseisev tegutseja. Õpetaja võtab planeerimisel arvesse laste arvamusi ning tagab lastele aktiivseks tegutsemiseks sobiva ja arendava keskkonna, mis on varustatud innovaatiliste ja lastele huvitavate vahenditega. Õpetaja roll on olla lapse toetaja ja abistaja. Olulisel kohal on mängulisus, individualiseerimine, valikuvõimaluste loomine ning koostöö peredega.

Tegevuskava sisaldab tervise ja heaoluga seonduvaid mõõdetavaid eesmärke ning prioriteet on seatud eesmärgid täita.