



NÄITEID EESTI LASTEAEDADE  
TERVISEALASEST  
ÕPPE- JA KASVATUSTÖÖST



**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development



Tervise Arengu Instituut

# **NÄITEID EESTI LASTEAEDADE TERVISEALASEST ÕPPE- JA KASVATUSTÖÖST**

Tallinn 2010

Käesolev väljaanne on valminud Tervise Arengu Instituudi tellimusel aastal 2010.

Igasugune materjali ebaseaduslik reprodutseerimine ja levitamine ei ole lubatud ilma Tervise Arengu Instituudi nõusolekuta.

Koostaja: Liana Varava

Toimetajad: Aita Arund ja Liana Varava

Keeletoimetaja: Milvi Kivistik

Kujundus: Menu Kirjastus

Kaanefoto: Sirle Kivimets

Trükk: Ecoprint AS

ISBN 978-9949-461-04-2

Rahastatud „Rahvastiku tervise arengukava 2009–2020“ valdkonna „Laste ja noorte turvaline ja tervislik areng“ vahenditest.

## SISUKORD

<b>SISSEJUHATUS</b> .....	<b>4</b>
<b>1. SALLIVUS JA DEMOKRAATIA</b> Urve Vares.....	<b>5</b>
<b>2. TULEOHUTUS – TULEGA MÄNGIMINE</b> Merike Balder.....	<b>7</b>
<b>3. SÜDAMENÄDALA MATK LOODUSESSE</b> Eda Kiili, Aili Teemant ja Merike Laager.....	<b>9</b>
<b>4. HIRMUDE LAEGAS</b> Tiina Koppel.....	<b>11</b>
<b>5. VEEKOGU ÄÄRES</b> Lella Tamman ja Kersti Puusild.....	<b>12</b>
<b>6. KENAD KOMBED</b> Ülle Vatman.....	<b>15</b>
<b>7. SOTSIAALSETE OSKUSTE KUJUNDAMINE</b> Helbe Laansalu.....	<b>17</b>
<b>8. MEELEELUNDITE TERVIS</b> Evi Luhtjärvi, Helbe Laar, Madlen Valdre ja Sirje Kasemets.....	<b>19</b>
<b>9. SOTSIAALSETE OSKUSTE KUJUNDAMINE – VALMIS ERNA RETKEKS</b> Helve Reismann, Tiina Teidearu, Kairi Paama ja Silvi Org.....	<b>21</b>
<b>10. TERVISE VÄÄRTUSTAMINE SÜDAMENÄDALA ÜRITUSTEGA</b> Marit Kurm ja Malle Teder.....	<b>26</b>
<b>11. EMADEPÄEV TABASALU LOODUSRAJAL</b> Eve Sepper ja Kristi Kiilu.....	<b>29</b>
<b>12. SÜGISENE PEREORIENTEERUMINE</b> Margit Teder, Kersti Puusild, Siiri Kobin, Tiia Kadalipp ja Marika Semjonov.....	<b>32</b>
<b>13. TERVISEPÄEV „TERVE JA TUGEV NAGU KALEVIPOEG”</b> Tiiu Korts, Anu Merivee, Piret Põldre ja rühmaõpetajad.....	<b>36</b>
<b>14. LIIKLUSNÄDAL LASTEAIAS MÕMMIK</b> Ljubov Villemson, Merike Lohuaru, Helgi Rammi, Maarika Ein ja Aires Malõšev.....	<b>40</b>
<b>15. VÄIKELAPSE OHUTUS LIIKLUSES</b> Terje Pill ja Külli Martinson.....	<b>42</b>
<b>16. POISTE VAIMSE JA SOTSIAALSE TERVISE HOIDMINE</b> Inge Klade.....	<b>47</b>
<b>17. PEREPÄEV JUSSIKESE LASTEAIAS</b> Klaarika Kuslap.....	<b>50</b>
<b>18. OHUTUS LAPSE IGAPÄEVAELUS: ÕUEALAL, TÄNAVAL JA RUUMIDES</b> Maila Rajamets.....	<b>54</b>

### SISSEJUHATUS

Tervise Arengu Instituut algatas ja viis 2008. aastal läbi üleriigilise konkursi „Tervis ja turvalisus õppe- ja kasvatustöös”, mille eesmärgiks oli koguda hea praktika näiteid terviseõpetuse ja -kasvatuse läbiviimise võtetest ja võimalustest Eestimaa koolieelsetes lasteasutustes. Konkursile esitati kokku 40 erinevat tööd tervise ja turvalisuse teemadel 29-st koolieelsest lasteasutusest. Hea praktika näited ja kogemused pidid vastama järmistele põhimõtetele:

- Aitavad luua eeldusi lapse tervelt kasvamisele ja arenemisele.
- Aitavad kujundada teadmist, et tervis on väärtus.
- Toetavad lapse loovust ning mängu-, enesekohaste ja sotsiaalsete oskuste arengut.
- Läbiviimisel on kasutatud mitmeid erinevaid omavahel seostatud tegevusi, nagu vaatlemine, uurimine, kuulamine, kõnelemine, arutlemine, probleemide püstitamine, järelduste tegemine, katsetamine, näitlemine, muusika-, kunsti- ja liikumistegevus jms.
- Tegevus on lastele huvitav ja mänguline.
- Eesmärk ja sisu on kooskõlas, vastavad laste vanusele ning toetavad riikliku õppekava läbiviimist.

Võimalik oli valida üks järgnevatest TERVISE JA TURVALISUSE alateemadest:

- Tervise väärtustamine.
- Vaimse ja emotsionaalse tervise hoidmine.
- Sotsiaalsete oskuste kujundamine.
- Sallivus ja demokraatia.
- Suitsetamine, sh passiivne suitsetamine, ja selle ennetamine.
- Uimastite, sh alkoholi alane ennetustöö koolieelses lasteasutuses.
- Ohutus (ruumides, õuealal, tänaval, looduses).
- Hammaste tervis.
- Meeleelundite tervis.
- Seksuaalervis, sh inimkeha tundmine.

Kuna 2007. aastal andis Tervise Arengu Instituut välja raamatu „Tervis ja terviseteadlikkus läbi toitumis- ja liikumismängude”, kuhu on koondatud lasteaedade toredad ideed laste tervislike toitumisharjumuste kujundamisel, siis praeguse konkursi puhul palusime tervisliku toitumise teemat mitte valida.

Konkursile esitati kõige enam töid kehalise aktiivsuse edendamise ja ohtude ennetamisest. Vähem laekus töid vaimse ja emotsionaalse tervise hoidmisest, laste sotsiaalsete oskuste kujundamisest ning hammaste tervisest. Töid hindas 4-liikmeline žürii (koosseisus Imbi Raasuke, Aita Arund, Svetlana Keisk ja Liana Varava) vastavalt konkursi hindamisjuhendile. Žürii arvestas hindamisel tööde vastavust koostamise tingimustele, eesmärkide ja sisu vastavust, seotust tervisega ning vormistust. Žürii otsustas kõikidest huvitavatest konkursitöödest tunnustada kuut hea praktika näidet ja lisaks anda välja kolm eripreemiat.

Käesolevasse väljaandesse on koondatud valik konkursile „Tervis ja turvalisus õppe- ja kasvatustöös” laekunud töödest. Eesti lasteaedade väärtuslikud kogemused ja huvitavad ideed tervise ja turvalisuse teemade käsitlemisel nii igapäevase õppe-kasvatustöö, kui ürituste ja projektide raames, on abiks nendele, kes hoolivad laste heaolust ja tervisest.

## 1. SALLIVUS JA DEMOKRAATIA

**Autor: Urve Vares**

**Põlva Lasteaed Mesimumm**

### Taustinformatsioon

Tänapäeva lasteaias ja laste kollektiivides on see väga päevakohane ja vajalik teema, sest mõnikord kohtab laste hulgas halvustamist, halvustatakse nõrgemaid, halvustatakse ka iseennast, pole usku iseendasse. Olen näinud ka vastupidiseid juhtumeid, kui näiteks erivajadusega last rühmas aidatakse ja kaitstakse, mis on väga teretulnud ja kena. Sellepärast pidasingi vajalikuks võtta see teema vaatluse alla ja teadvustada seda lastele. Vaimne tervis sõltub suurel määral sellest, kuidas kaaslased sinusse suhtuvad ning kuidas sa ise kaaslastega läbi saad ja kollektiivis lävid. Enamikul lastest jääb loovust väheseks, sellised enesetunnetuslikud mängud arendavad ka loovust ja panevad lapsed mõtlema.

### Tegevuse eesmärk

- Empaatiavõime kasvatamine ja arendamine lastes.
- Eneseusu kasvatamine, enda vajalikkuse tunnetamine lastekollektiivis.
- Sõbralikkuse ja mõtlemisoskuse arendamine – ära tee teisele seda, mida sa ei taha, et sulle endale tehakse.

### Õppe- ja kasvatustegevuse eeldatav tulemus

- Laps õpib olema salliv kõigi eakaaslaste suhtes.
- Lapsel areneb usk ja empaatiavõime.
- Laps tunnetab oma vajalikkust ja kohta kollektiivis.

**Osalejate vanus:** 6–7 aastased lapsed

### Seostatus teiste valdkondadega

- Kunst.
- Liikumine.
- Keel ja kõne.
- Muusika.

### Materjalid ja vahendid

- Paberist suur süda.
- Paberist suur lill.
- Kroonlehti vastavalt laste arvule.
- Värvilised pliiatsid.
- Lõngakera.
- Sobiv muusika.

### Tegevus

#### Mäng „Süda”

Lapsed istuvad ringis, juhendaja nende hulgas. (Aidata lastel endid määratleda.)

Lapsed istuvad suure südamekujulise paberi taga ja joonistavad muusika saatel südameid.

Lasta lastel mõelda ja arutleda:

- Mida teha, et neid südameid täita armastuse ja hellusega.
- Milline süda on hea süda, milline on julge süda, milline on sõbralik süda ja milline on vihane süda.
- Kas siin on ka mõni kade süda?
- Kelle süda on see suur süda, kelle südames te kõik koos olete?
- Millised võiksid väiksed südamed olla, et suur süda nendest rõõmu tunneks?
- Mis te arvate, milline ei tahaks ükski süda olla?

**Nimemäng lõngakeraga.** (Aitab lastel tunda oma vajalikkust ja kohta kollektiivis.)

Juhendajal on lõngakera, mille ta veeretab ühele lapsele ja nimetab tema nime, see veeretab järgmisele. Siit näeme, millised sidemed on meie vahel: kes saab mitu lõnga, see on olnud hea sõber ja endast palju andnud.

**Liikumismäng „Sõbrake, leia mind!”** (Rühmas on kõik kõigi sõbrad.)

Lapsed valivad paarilise ja hakkavad muusika saatel liikuma ringis, muusika katkedes annab mängujuht juhiseid, nt kallista ja jäta hüvasti, lehvita ja otsi uus paariline. Mäng jätkub. Mängu reegel, kedagi ei jäeta üksikuks ega keelduta partneriks võtmast. Vajadusel leiavad lapsed ise positiivseid lahendusi. Mängus peab olema lapsel turvaline, ei tohi tekkida hirmu, et jälle mind ei võetud ja põlati ära. Piisaval selgitamisel see õnnestub. Liikumisviisid võivad olla erinevad, kõnd, jook, hüpped, galopp, hüpaksamm jne.

**Mäng: „Rõõmus õieke”**

Juhendaja on valmistanud suure lille, millel on nii mitu kroonlehte kui on rühmas lapsi. Iga laps saab valida ise endale kroonlehe ja selle värvida, juhendaja ka. Vaatleme lillekest: igal lehel on oma värv – need olemegi meie kõik; kuidas need värvid kokku sobivad; kui võtaksime ühe kroonlehe ära, siis poleks see lill enam nii ilus ja terve, siis poleks ka meie enam nii ilusad ja terved; kõik oleme üksteisele vajalikud nagu need kroonlehed siin lillel. Meil kõigil on õigus olla just seda värvi, nagu me tahame ja nagu me need lillelehed värvisime. Oleme sõbrad ja arvestame teistega, meil on õigus valida ise endale koht ja mahtuda samal ajal kõik sõbralikult üksteise kõrvale nagu selle lille kroonlehed.

See mängudeseeria paneb lapsed sügavalt mõtlema, vastused on ilusad: keegi ei tahagi tegelikult olla üks, ilma sõbrata; katkine lill ei meeldi kellelegi, keegi ei jää ilma lõngata, keegi ei taha olla suurest südamest väljaspool. See näitab, et lastele on niimoodi võimalik õpetada sallivust ja teistega arvestamist. Sellel on tulemusi. Kõik, mis laps läbi mängib, see jääb talle meelde. Edaspidi saab mängu ja arutelu täiustada, uusi tegevusi välja mõelda ja uued eesmärgid seada, et oleks huvitavam. Südamed ja lilleõie võiks panna nähtavale kohale, et lapsed saaksid neid ka edaspidi vaadata ja meenutada, kade süda võiks ju siis muutuda heldemaks, sest teistele südametele ei meeldinud kade süda. Kui lastega neid teemasid ei käsitleta, siis nad ei oskagi neile tähelepanu pöörata ega asuda mõtlema selliste probleemide üle. Igal asjal on põhjus: miks ma olin kuri, miks ma olin kade, miks ma nii tegin. Seda kõike saab teha äärmiselt lihtsate ja käepäraste vahenditega.



## 2. TULEOHUTUS – TULEGA MÄNGIMINE

**Autor: Merike Balder**

**Tartu Lasteaed Meelespea**

### Taustinformatsioon

Lasteaias laste sünnipäevi pidades ja jõulude ajal olen tähele pannud, et lastele meeldib väga küünlaid ära puhuda, mis omakorda võib lapses tekitada soovi ka küünlaid põlema panna. Kajastasime rühmas (sõimerühm, rühmas 2–3aastased lapsed) ühe nädalateemana küünlapäeva, et käsitleda tuleohutust, tikkudega mängimist jne.

### Õppe- ja kasvatustegevuse eeldatav tulemus

- Laps teab, et elava tulega ei tohi mängida.
- Laps õpib õigesti käituma õnnetuse (tulekahju) korral.
- Laps kinnistab mõisteid lühem ja pikem.
- Lapsel tugevneb suuümbruse lihaskond.

**Osalejate vanus ja arv:** 2–5aastased, lisaks grupitegevused (korraga 2–5 last).

### Seostatus teiste valdkondadega

- Keel ja kõne (luuletuse kordamine, vestlus).
- Matemaatika (mõisted lühem ja pikem, värvused, küünalde loendamine jne).
- Mina ja keskkond (erinevad küünlad, nende kuju, värvus, pikkus; erinevatele küünaldele sobiva küünlajala leidmine jne).

### Ettevalmistus

- Lapsed on eelnevalt õppinud luuletust „Küünla panen põlema” (autor M. Balder).  
*Küünla panen põlema,  
ema-isa abiga,  
aga puutuda ei saa,  
muidu mind ta põletab!*
- Lühike vestlus tule ohtlikkusest (sõnade „küünlaleek” ja „tikud” selgitamine).

### Materjalid ja vahendid

- Raamat Imbi Muhel „Mina teiste seas” (Tallinn, Koolibri, 1992) lk 22–23 või mõni muu teemaga seonduv pilt.
- Paberile joonistatud küünlad, eraldi välja lõigatud punase küünlaleegiga.

### Tegevus

#### Sissejuhatus

Tuletatakse meelde õpitud luuletus „Küünla panen põlema”. Vaadeldakse eelmisel päeval aknale asetatud küünlaid. Üks küünal on lühem. Miks? Sest see põles eile. Tutvutakse mõistetega „pikem” ja „lühem”.

Mängitakse **liikumismängu „Küünal põleb”**. Lapsed seisavad ja on mängult küünlad. Õpetaja ütluse peale „Küünlad põlevad” laskuvad lapsed aeglaselt kükki ja muutuvad pikkadest küünaldest lühikesteks küünaldeks. Lapsed kordavad õpetaja järgi mõisteid „oleme pikad (küünlad)”, „oleme lühikesed (küünlad)”.

Õpetaja süütab küünla.

### Põhiosa

Pärast küünla süütamist vaadeldakse esimest pilti (pildil on lapsed toas, aknalaua põlev küünal on süüdanud kardina, üks suurematest lastest räägib telefoniga). Toimub vestlus pildi järgi: kes olid kodus, mida nad tegid, mis juhtus, kellele lapsed helistasid jne.

Edasi vaadeldakse teist pilti (tuletõrjujad kustutavad tuld, tuletõrjuja räägib ühe ehmunud lapsega): kes sõitsid ruttu appi (võib hääleharjutuseks teha tuletõrjeauto sireeni häält), mida tuletõrjujad tegid, mida tuletõrjuja lastele ütles jne. Korratatakse lastega veel kord üle, mida tähtsat saadi piltide abil teada: tikud ei ole lapsele mängimiseks, lapsed ei tohi üksi küünalt põlema panna, põlevat küünalt ei tohi jätta järelevalveta, toast ära minnes tuleb küünal alati ära puhuda.

### Lõpposa

Õpetaja selgitab veel üle, et päris tulega (fikkudega, põleva küünlaga) ei tohi kunagi mängida, ja tutvustab lastele ohutut mänguküünla puhumise mängu.

Puhumismäng „**Küünla puhumine**” (tegevus väiksemates gruppides ja lapse soovil vabal ajal). Laua peal on paberile joonistatud leegiga küünlad. Lapse ülesandeks on leek küünlalt ära puhuda.

Igasugune puhumistegevus on väikelapse eas väga vajalik (tugevdab lapse suuümbruse lihaseid) ja samas on ka lastele meeldiv tegevus. Küünaldelt leegi ärapuhumine nõuab teatud õiget tehnikat, mida lapsed väga kergelt selgeks ei saa. „Küünla puhumise” mängu saab kindlasti edaspidi kasutada jõuluajal, küünlapäevanädalal ja samuti nendel päevadel, kui rühmas on kellelgi sünnipäev. Küünlad võib joonistada tordile, ja neid võiks olla nii palju, kui vanaks sünnipäevalaps parasjagu saab.

### 3. SÜDAMENÄDALA MATK LOODUSESSE

**Autorid:** Eda Kiili, Aili Teemant ja Merike Laager

**Kunda Lasteaed Kelluke**

#### Taustinformatsioon

Meie lasteaia kõrval on märgistatud loodusrada teenimetuste ja peatustega. Üks peatus kannab nime „Metsavana kodu”, kus tihti võib erinevatel aastaegadel kohata üsna kõbusat metsavana, kes alati on nõus jagama oma teadmisi tervise väärtustamisest, loodushoiust, vanadest rahvatarkustest jms. See teema võimaldab kinnistada teadmisi südame töö muutustest seoses liikumisega ning annab teadmisi puude ja taimede kasulikkusest inimese tervisele. Tegevuse muudab huvitavaks Metsavana ja viibimine vabas looduses.

#### Tegevuse eesmärk

- Anda teadmisi looduse kasulikkusest inimese tervisele.
- Kogeda südame töö muutusi seoses kiire ja aeglase liikumisega.

#### Õppe- ja kasvatustegevuse eeldatav tulemus

- Laps teab ja kogeb, et liikumine annab südamele koormust.
- Laps saab teadmisi looduse kasulikkusest inimese tervisele (Metsavana tarkused).
- Laps tunneb rõõmu Metsavanaga kohtumisest, temaga suhtlemisest.

**Osalejate vanus ja arv:** 5–7aastased, 20 last.

#### Seostatus teiste valdkondadega

- Mina ja keskkond (arutlemine, järelduste tegemine jms).
- Keel ja kõne (tähtede konstrueerimine looduslikust materjalist jne).
- Liikumine.
- Muusika.

#### Ettevalmistus

Leppida Metsavana rollitäitjaga kokku teema (ravimtaimede kasutamine, mängu organiseerimine). Südamenädala raames on räägitud südame tähtsusest, kuulatud stetoskoobiga südame tööd ja õpitud randmel pulssi leidma.

#### Materjalid ja vahendid

- Kibuvitsamarjad, kuivatatud puuviljad, joogivesi.
- Laul „Juba linnukesed”.
- Liikumismäng „Kaval rebane” (Liikumismängud lasteaias).
- Õppemäng „Leia käbi järgi puu” (õpetaja omalooming).

#### Tegevus

Lapsed asuvad matkateele, määranud enne õpetaja abiga oma südame löögisageduse (puls) randmel). Metsaplatsil mängitakse aktiivset liikumismängu „Kaval rebane”. Pärast mängu mõõdetakse uuesti pulssi ja arutletakse, millal süda töötas aeglaselt, millal kiiremini ja millal kõige kiiremini. Miks? On see kasulik, või kahjulik? Miks?

Juhuslikult tuleb Metsavana, kes tunneb rõõmu lastega kohtumisest ja tahab teada, millega nad tegelevad. Lapsed jutustavad koos õpetajaga oma tähelepanekutest, kuidas liikumine muutis nende südame löögisagedust, ja räägivad **liikumise kasulikust mõjust südame tervisele.**

Õpetaja küsib Metsavanalt, kuidas ta nii terve ja reibas on ning kuidas ta oma südant hoiab.



Foto: Merike Laager. Metsarajal kohtasime Metsavana

Metsavana selgitus lastele:

*Hommikul pesen end külma veega.*

*Joon ainult allikavett, teate miks.*

*Iga päev keedan teed enda korjatud taimedest (võtab kotist kibuvitsamarju ja annab õpetajale, et saaks nendest lastele teed keeta).*

*Liigun palju värskes õhus.*

*Hoolin kaaslastest ja olen sõbralik.*

*Söön iga päev erinevat värvi köögivilju ja valmistan toitu ainult kodus kasvatatud juur- ja puuviljadest.*

*Iga päev söön sibulat ja küüslauku, mis kaitseb ja tugevdab südant.*

*Pikemal jalutuskäigul on mul alati midagi söödavat kaasas. Teil on võib olla on mõni komm, aga minul on täna (näiteks) kaasas oma kodus kasvatatud õunad, mida väsimuse korral saan süüa.*

*Jõudu annab mulle veel puude kallistamine.*

Metsavana kallistab puid ja palub lastel sama teha. Kuidas mõjub? Metsavana tunneb huvi, kas lapsed puid tunnevad ja teeb ettepaneku mängida „Leia käbi järgi puu“. Vali käbi, leia õige puu ja kallista seda. Arutletakse ja vesteldakse teemal „Kuidas on puud inimestele kasulikud?“ Nad rahustavad, annavad jõudu, puhastavad õhku jms. Ka lapsed räägivad kaasa! Metsavana kiidab lapsi ja sätib end lahkuma. Kuid enne palub lastel korjata käbisid ja moodustada nendest oma nimetähed, et temal oleks õhtul koduteel neid huvitav uurida ja meenutada, kes temaga täna kohtusid.

Õpetaja küsib lastelt: mida nad tahavad Metsavanale laulda? (nt „Juba linnukesed“). Metsavana tänab lapsi ja soovib, et nad hoiaksid oma tervist ja meie loodust, ning läheb oma teed. Koduteel korjavad lapsed kaasa kevadlilli.

## 4. HIRMUDE LAEGAS

**Autor: Tiina Koppel**

**Tallinna Lepatriinu Lasteaed**

### Taustinformatsioon

Praegu on nii haridustöötajate kui lastevanemateni jõudnud tõdemus, et olulisem kui lugemis- ja kirjutamisoskus laste kooliküpsuse hindamisel on nende sotsiaalne küpsus, sh oskus tulla toime igapäevaelus esile kerkivate probleemidega. Oleme ka oma lasteaias hakanud õppekavasse sisse viima uut peatükki – „Laste sotsiaalne kasvatus”. Alljärgnev on üks positiivne näide sellest, kuidas võiks kõnealune tegevus koolieelses eas toimuda.

### Õppe- ja kasvatustegevuse eeldatav tulemus

- Lapsel areneb julgus ennast kaaslastele avada.
- Laps arendab oskust oma tundeid väljendada.
- Laps arutleb, analüüsib ning õpib lahendusi otsima ja leidma.

**Osalejate vanus:** 6–7aastased (grupitegevus, 5–6 last).

### Seostatus teiste valdkondadega

- Keel ja kõne.
- Kunst.

### Ettevalmistus

- Arutelud kirjanduspalade põhjal: E. Raud „Anu üksi kodus” ja „Jutt jänesepojast, kes ei tahtnud magama jääda”.
- Rühma keskele on püstitatud väiksem kahe-inimese-telk.
- Õpetajal on latern ja kaanega laegas. Lastel võivad olla taskulambid (soovi korral).
- Soovitav on pime aeg (sept-veebr). Rühma teiste lastega tegeleb samal ajal õpetaja abi.

### Tegevus

Lapsed koos õpetajaga sisenevad telki, kus põleb hubane latern, ja istuvad ringselt.

Õpetaja räägib sellest, et inimestel võivad olla erinevad hirmud, ja nimetab neist mõnda (nt hirm üksiolemise ees, hirm kurjategijate ees, kõrgusekartus, hirm olla kitsas ja väikeses ruumis, pimedusekartus, hirm mõne looma või putuka ees jne).

Nüüd palub õpetaja lastel kordamööda rääkida, keda või mida on lapsed kartnud? Argu ja kinniseid lapsi julgustatakse. Vahepeal võib üksteisel käest kinni võttes moodustada ringi. See annab kindlustunde ja soojuse. Kui kõik on saanud rääkida, proovib õpetaja hirmud grupeerida ja koos püütakse neile lahendusi otsida.

Tegevus lõpeb sellega, et kõik võtavad veel kord kätest kinni, õpetaja ütleb, et kõik see mida lapsed siin kuulsid ja rääkisid, peab jääma saladuseks, n-ö telgijutuks. Enne lahkumist on igal lapsel võimalus panna oma hirm avatud laekasse. Laste nähes suleb õpetaja laeka ja keerab kinni ka luku. Õpetaja ütleb lõpetuseks, et laste hirmud on nüüd kindlalt luku taga ega saa neid enam kiusama tulla.

Lapsed võivad kas samal päeval või järgnevatel päevadel oma hirme joonistada ja panna ka need pildid laekasse.

### 5. VEEKOGU ÄÄRES

**Autorid:** Lella Tamman ja Kersti Puusild  
**Viljandi Lasteaed Männimäe**

#### Taustinformatsioon

Me teame, et koolieelses eas kujunenud hoiakud kinnistuvad kogu eluks ja et lapsed õpivad kõige paremini ise kogedes ja avastades. Seetõttu pole turvaliselt rühmatoas istudes võimalik selgitada lastele ohtusid ja nende vältimist veekogu ääres. Samuti on igav minna veekogu äärde ja rääkida, mida seal teha ei tohi; palju haaravam on sealsamas midagi asjalikku ette võtta (nt kala püüda) ja tegevuse käigus selgitada, kuidas tuleb veekogu ääres käituda, et õnnetusi ei juhtuks. Lisaks värske õhk ja teemakohased liikumismängud.

#### Tegevuse eesmärk

- Anda lastele vahetu kogemus, kuidas veekogu ääres käituda.
- Juhtida laste tähelepanu sellele, millised ohud veekogu ääres varitsevad.
- Õpetada lapsi vältima õnnetusi veekogu ääres.

#### Õppe- ja kasvatustegevuse eeldatav tulemus

- Laps oskab veekogu ääres käituda.
- Laps teab, millised ohud veekogu ääres varitsevad ja oskab neid vältida.
- Laps tunneb rõõmu uutest kogemustest ja liikumisest värskes õhus.

**Osalejad:** 6–7aastased lapsed.

#### Seostatus teiste valdkondadega

- Mina ja keskkond: tutvumine veekoguga, selle kallastega, riskiallikate märkamine ja ohtude teadvustamine jms.
- Keel ja kõne: kalamehe jutu kuulamine, küsimuste esitamine, mõistatused.
- Matemaatika: kalade loendamine, rohkem-vähem, suurem-väiksem.
- Liikumine: liikumismängud, liikumine loodusmaastikul.
- Muusika: laulud matkal veekogu äärde.

#### Ettevalmistus tegevuseks

- Projekti kirjutamine SA Keskkonnainvesteeringute Keskusele.
- Õpetajate õppepäev Võrtsjärve Järvemuuseumis.
- Madalaveelise ja hõbekokresid sisaldava veekogu (nt Välgita karjäär) leidmine tegevuse läbiviimiseks.
- Bussi tellimine.
- Kokkulepe kalamehega.
- Lõkke- ja mänguplatsi leidmine (nt Vambola talus).
- Kokkulepe lasteaia köögiga lõunasöögi jaoks vajalike toiduainete osas.

#### Materjalid ja vahendid

- Õnged, labidad usside kaevamiseks, ämbrid kalade jaoks, puder kalade ligimeelitamiseks.
- Liikumismängud.
- Mõistatused.

### Tegevuse kirjeldus

Sõideti lastega Vambola tallu Saarepeedi vallas, iga nelja lapse kohta oli kaasas täiskasvanu. Kalamees rääkis veidi veekogudest ja kaladest, seejärel kaevati Vambola talu kartulimaalt usse, võeti õnged kaasa ja mindi läheduses asuva Vālgita karjääri äärde. Alguses loobiti kaladele kamajahuputru ja uudistati, kuidas kalad tekitasid veepinnale ringe; seejärel õpiti usse õnge otsa panema ja jaguneti neljaliikmeliste rühmadena (igal rühmal kaasas täiskasvanu) mööda karjääri kallast laiali, et ise õngitseda.



Foto: Kersti Puusild. Teel Vālgita karjääri



Foto: Lella Tamman. Usside kaevamine kalapüügiks on täies hoos

**Iga rühm selgitas kaasas olnud täiskasvanu abiga välja õngitsemisega kaasnevad ohud. Saadi teada, kuidas veekogu ääres käituda, mida ja miks ei tohi teha jne.**



Foto: Lella Tamman. Mida panna tähele sillal seistes

Hiljem loeti saadud kalad kokku ja lasti Vambola talu tiiki. Siis mängiti sööki oodates liikumismänge, söödi ja puhati tekkidel, saateks naljajutt ja luuletused-mõistatused.

### MÕISTATUSED

*Elab ja liigub ka hingeõhuta,  
jäiselt külm nagu surm on ta,  
aina ta joob ilma januta  
kannab soomusrüüd ühegi needita?*  
(Kala)

*Läbi lae varsa varas?*  
(Õng)

*Elava käes puu,  
puu küljes nõör,  
nööri otsas surm  
ja surma otsas hing?*  
(Õng)



Foto: Lella Tamman. *Magustoit valmib lõkkel*

### LIIKUMISMÄNGUD

#### KALAPÜÜK

Mängijad jaotatakse kahte rühma: ühed on kalurid ja teised on kalad. Kalurid on ühes mänguväljaku otsas, kalad teises. Kalurid hoiavad üksteisel kätest kinni, moodustades võrgu. Mängujuhi märguande peale alustavad mõlemad rühmad jooksu teineteisele vastu. Kalad püüavad kõrvalt mööda joosta või käte alt läbi pugeda, et mitte jääda kalurite võrku. Kalurid püüavad kalu neid ümber piirates. Siis vahetatakse osad.

#### KILUKARP

Kogu seltskonnast peidab end ära ainult üks. Peita tuleb ruumikasse kohta. Märguande peale hakkavad teised teda otsima. Kes leiab, on vait ja jääb ka ise sinna peitu. Leidjaid tuleb aina juurde kuni kõigil on kitsas nagu kiludel karbis. Esimene leidja on järgmine peitja.

#### HEERINGAS

Mänguväljakule tõmmatakse kaks piirjoont vahemaaga 8–20 sammu. Ühe piirjoone taga seisab üks mängijaist, heeringas, seljaga ülejäänute poole, ülejäänud asuvad teise joone taga. Heeringas loeb kolmeni. Selle aja jooksul püüavad teised mängijad, väljudes oma maa-alalt, kiiresti sammhüpetega heeringale võimalikult ligidale saada. Kuid lugemise lõpul vaatab heeringas tagasi ja sel momendil peavad kõik hüppajad seisma. Kes liigub, peab minema tagasi oma maa-alale.

Kes mängijaist jõuab esimesena heeringa maa-alale, saab uueks heeringaks ja mäng kordub.



## 6. KENAD KOMBED

**Autor: Ülle Vatman**

**Tartu Lasteaed Meelespea**

### Taustinformatsioon

Sotsiaalsete oskuste kujundamine loob eeldused, et omandatav oskus muutuks laste käitumisrepertuaari osaks. Üksteisest hoolimine, abistamine ja lohutamine julgustab lapsi olema mõistvam ning tähelepanelikum. Samas on õpitud oskuste rakendamisel positiivne mõju nii suhetele lasteaia, koolis kui väljaspool.

### Õppe- ja kasvatustegevuse eeldatav tulemus

- Laps arutleb heade ja halbade kommete ning reeglite vajaduse üle.
- Laps julgeb pakkuda kaaslastele vajadusel abi.
- Laps õpib olema tähelepanelik ja sõbralik.

**Osalejate vanus:** 3–4aastased lapsed, 10–15 last.

### Seostatus teiste valdkondadega

- Keel ja kõne.
- Matemaatika.
- Kunst (joonistamine).

### Ettevalmistus

- Teemakohased arutelud lastega reeglitest ja headest kommetest.

### Materjalid ja vahendid

- Raamat „Kenad kombed” (Leelo Tungal, Peeter Volkonski), Kirilille Kirjastus.
- Raamat „Õpime mängides” (Sirje Raadik).
- Raamat „Isa, palun loe mulle!” (Koostanud Leelo Tungal).
- Õppevahendid: valge paber, värvipliatsid.
- Muud vahendid: nukk, äratuskell, võlulaegas, lastelaulude CD „Pipi Pikksukk”.
- Luuletus „Ema” (Felix Kotta) raamatust „Isa, palun loe mulle”.
- „Teretamismäng” raamatust „Õpime mängides”.

### Tegevus

#### Sissejuhatus

Õpetaja selgitab: „Täna hakkame joonistama seda, kuidas me oleme hoolivad ja tähelepanelikud. Näita oma käsi ja mõtle, mida head sa saad kätega teha teiste inimeste jaoks”.

Õpetaja arendab vestlust küsimustega ja suunab lapsi arutelule abivalmidusest, nt oma vanemate aitamine kodus, teise lapse lohutamine, paitamine, kallistamine, mänguasjade jagamine jne.

#### Põhiosa

Lapsed kuulavad luuletust „Ema”.

Arutelu teemal „Kuidas ema lohutab ja aitab oma last?” Nt viib süles magama, paitab, kallistab, parandab kleidi, koob kinnast jne.

Millega ema neid tegevusi teeb?

Loe, mitu kätt sul on? Loe mitu sõrme on sinul ühel käel? Mida sul veel on kaks? Mida sul veel on viis?

### **Sotsiaalsete oskuste modelleerimine – „Teretamismäng”**

Lapsed liiguvad muusika saatel rühmas ringi. Muusika lõppedes leiavad lapsed paarilise; mängujuhti jäljendades tervitatakse kaaslast, näiteks käteldakse vasaku või parema käega, kallistatakse, silitatakse põske, paitatakse, puudutatakse ninaga jms. Muusika mängides algab mäng uue mängujuhiga otsast peale.

### **Käitumise harjutamine**

Kusagil mängunurgas tiriseb äratuskell. Õpetaja palub ühel lapsel minna helina suunas, teised lapsed aitavad suulise juhendamisega. Laps leiab peidetud võlukarbi ja kella ning vaatab, mis on karbis. Koos leitakse, et karbis on nukk Malle. Sügisel läks nukk katki, ja vahepeal pole seda mängunurgas näha olnud. Nüüd on nukk terve, kuid jala ümber on side. Õpetaja selgitab lastele, et keegi võlur tõi nuku tagasi ja andis niimoodi kellaga meile märku. Kuid Malle on väga õnnetu, sest tal on jalg valus. Toomisega on ta arvatavasti kukkunud. Õpetaja küsib lastelt, kuidas saab nukku lohutada. Lapsed lohutavad ja on abivalmis: paitavad, kallistavad, puhuvad peale. Koos võetakse nuku jala ümbert side ära, selgitades samal ajal, et edaspidi mängides peame olema nukk Mallega ettevaatlikumad. Nukk Mallel on parem ja ta hakkab vaatama, mida lapsed edasi teevad.

### **Rakendamine**

Iga laps saab valge paberilehe ja värvipliatsid. Paberilehele joonistab laps oma käe kontuuri. Vajadusel abistatakse joonistamisel. Käe kontuuri sisse palub õpetaja joonistada tegevuse, millega ta on teisele head teinud. Iga laps saab räägida, mida ta joonistas.

### **Iseseisev kasutamine**

Õpetaja julgustab lapsi olema julged aitama ja lohutama.  
Järgmisel päeval arutatakse, kuidas lapsed koduseid abistasid.

### **Kinnistamine**

Eelmise päeva teemat käsitletakse uuesti ja palutakse tegevust korrata.

## 7. SOTSIAALSETE OSKUSTE KUJUNDAMINE

**Autor: Helbe Laansalu**

**Tallinna Lasteaed Kiikhobu**

### Taustinformatsioon

Traditsiooniliselt on igapäevaelus tähelepanu keskmes akadeemiliste teadmiste omandamine, vähemoluliseks peetakse sotsiaalseid teadmisi ja oskusi, need aga mõjutavad laste edasist toimetulekut palju rohkem. Sotsiaalne areng ei toimu iseeneslikult, ning puudulike sotsiaalsete oskuste tõttu on probleeme suhtlemisel eakaaslaste ja täiskasvanutega. Lasteaias käival lapsel on sotsiaalsete oskuste olulisteks kujundajateks kodu ja lasteaed koostöös. Perekonna mõjul kujuneb lapsel üldine ellusuhtumine. Laps võtab omaks vanemate käitumismallid, hoiakud ja väärtused. Lasteaias lisandub suhtlemine omaealistega ja täiskasvanutega, eneseteenindamisoskused, hakkamasaamine iseendaga. Lasteaia ja kodu pideva koostööna peaks laps olema võimeline toime tulema suurte muutustega ja mitmesuguste raskustega.

Tunnete kujunemisel on kindel roll lasteaial. Laps kogeb peres ja lasteaias erinevaid võimalusi, kuidas oma tunnetega toime tulla. Enda ja teiste vajaduste ning kavatsuste arvestamine ja tajumine võimaldab lapsel teha teistega koostööd, olla enesekindel ja ennast usaldav.

Emotsioon on reaktsioonide ahel sündmusele, mis on seotud lapse vajaduste ja eesmärkidega ning põhineb lapse kogetud suhtumisel maailma ja iseendasse. Emotsioonid tekivad vastuseks välistele muutustele või muutuste sisemisele tajumisele. Põhiemotsioonideks peetakse hirmu, viha, kurbust ja rõõmu – need on geneetiliselt kodeeritud, ebateadlikud ja seotud refleksidega. Inimeste näoilmes ja kehakeeles avalduvad need kultuurikontekstist sõltumatult kõikjal üsna sarnaselt. Emotsioonid mõjutavad inimese käitumist ja otsustusi, olles seotud tema mõtlemise ja tegevusega. Kolmandast seitsmenda eluaastani on laps eriti aldis emotsionaalseks õppeks, ning sellele tuleb ka tähelepanu pöörata, õpetades last oma tundeid ära tundma ja neile vastavalt käituma.

Kasutatud kirjandus: Allmann, S. (2003). Laps ja tunded. Tea ja Toimeta, 22.

### Tegevuse eesmärk

- Rikastada laste tundemaailma lastekirjanduse kaudu.

### Õppe- ja kasvatustegevuse eeldatav tulemus

- Laps õpib erinevaid emotsioone ära tundma.
- Laps õpib oma tundeid ja mõtteid julgelt väljendama.

**Osalejate vanus ja arv:** 3–4aastased, 12–20 last.

### Seostatus teiste valdkondadega

- Keel ja kõne.
- Kunst.

### Ettevalmistus

Õpetaja on eelnevalt valmis joonistanud laste näod, mis väljendavad erinevaid emotsioone (rõõm, kurbus, õnnetu olemine). Laudadele on paigutatud helesinised paberid, valge paberileht ja liim.

### Vahendid

- Põnnide loomaraamat HOPSA „Vilgas jänku”, Sinisukk, 2002.
- Valged paberid, pliatsid, liimid.

### Tegevuse kirjeldus

Vaadatakse pilte või erinevaid emotsioone väljendavaid nägusid, mida õpetaja eelnevalt on joonistanud. Arutletakse selle üle, mis teeb lapse rõõmsaks või kurvaks, millal laps nutab jms.

Tutvutakse raamatuga ja uuritakse pilte. Raamatu igal leheküljel on väljendatud erinev emotsioon. Laste abiga leitakse igale pildile vastav emotsioon ja see samastatakse õpetaja joonistatud lapse näo või pildiga. Julgustatakse lapsi rääkima oma erinevatest tunnetest ja sellest, mis võis olla selle emotsiooni/tunde põhjustajaks?

Lapsed lähevad laudade juurde ning võtavad valge paberi. Õpetaja laseb lastel rebida paberist nii suure tüki, kui suur tundub lapsele olevat tema enda mure. Seejärel, õpetaja julgustuse saatel, räägib laps oma kõige suurema mure paberisse. Lapsed kortsutavad paberi hästi kokku ning puhuvad sellele kõvasti, et mure läheks lendu. Murepaberid liimitakse sinisele aluspaberile (kui lapsel on mitu suurt muret, siis võib ta tegevust mitu korda korrata ja liimida kõik murepaberid ühele sinisele taustale). Vaadeldakse, mida need paberid meenutavad (pilvi taevas). Koos õpetajaga liimitakse laste sinised aluspaberid ühele suurele alusele (taevas on nüüd paljude murepilvedega). Lapsed puhuvad pilvi. Siis joonistatakse pilvede vahele ühiselt suur päike, kes tuleb appi murepilvi eemale ajama.

Arutletakse: Kes võib olla murele päike? See võib olla ema, isa, mängusõber ja ka õpetaja (või keegi muu lähedane). Millised tegevused aitavad päikesel särada? Lapsed valivad meelismängu.

## 8. MEELELUNDITE TERVIS

**Autorid:** Evi Luhtjärv, Helbe Laar, Madlen Valdre ja Sirje Kasemets

**Pärnu Ülejõe Lasteaed**

### Taustinformatsioon

Pärnu Ülejõe Lasteaed on üks esimesi lasteaedu Pärnus, kes hakkas eraldi tegevustena juba 8 aastat tagasi läbi viima terviseõpetuse alast kasvatust. Meil on selleks enda väljatöötatud kuuteemad. Väga palju oleme korraldanud matku, väljasõite loodusesse, oleme teinud erineva sisuga tervisepäevi ja -hommikuid.

Meie lasteaial on juba mitu aastat tagasi loodud loodusrada. Lapsed käivad seal loodust vaatamas igal aastaajal ja pidevalt. Nad täheldavad muudatusi, mida näevad, on kaardistanud puid, põõsaid, lilli. Loodusrada saab alguse juba lasteaia õuealalt, kulgeb läbi lasteaia ees asuva pargi ja jõuab seejärel jõe äärde. 2008. a sügisel alustame õuesõppega ja proovime oma tegevust võimaluse korral juba sel kevadel läbi viia õues. Lastele meeldib see palju rohkem kui tegevus toas (on täheldatud, et lastel kinnistuvad teadmised sel moel palju paremini).

Valisime oma tegevuspaigaks jõeäärse ala, sest seal on huvitavad puud, põõsad ja muud taimed. Lastel on palju võimalusi loodusliku materjali korjamiseks ja selle kasutamiseks tegevuses (leiud jõe äärest – teokarbid, kivikesed, kõrkjad).

Suur osa on värskel õhul (eemal liiklusest ja muust kärast – väga tervislik).

**Maa-ala, kus tegevus toimub, on turvaline ja tähistatud** (õpetajad tähistavad maa-ala, kus laste tegevus toimub, värviliste kurikatega; eelnevalt on õpetajad ala kontrollinud ja eemaldanud ohtlikud esemed). Lastega on eelneva tegevuse käigus räägitud erinevatest ohtudest, mis võivad neid looduses ümbritseda. Samuti on lastega kokku lepitud reeglid, mida tuleb väljas liikudes järgida.

### Õppe- ja kasvatustegevuse eeldatav tulemus

- Laps kogeb erinevate meelte kaudu ümbritsevat loodust ja oskab seda sõnadega kirjeldada (kuulab, tajub, haistab, näeb, maitseb, kombineerib).
- Laps teab, millised on ohutu käitumise nõuded looduses.

**Osalejate vanus:** 5aastased lapsed.

### Seostatus teiste valdkondadega

- Mina ja keskkond.
- Matemaatika.
- Liikumine.
- Muusika.
- Kunst.

### Materjalid ja vahendid

- Värvilised kurikad maa-ala tähistamiseks.
- Õpetajate valmistatud kaart orienteerumiseks.
- Kaks kotti õunu.
- Loodusest korjatud materjal.

### Ettevalmistus

Õpetajad tutvustavad lastele kohta, kuhu täna minnakse, ja teavitavad võimalikest ohtudest. Ohtudest hoidumiseks on meil reegel, et tähistatud piirkonnast ei tohi väljuda (ohtlik, autod sõidavad, võivad vajuda jõe äärsesse pehmesse maapinda).

Küsitakse laste käest, mida tuleb selga panna, kui minna tänavale liiklema (helkurvestid). Kuidas tänaval liigelda (kõnnin koos sõbraga, jälgin õpetajat, sõidutee ületame koos sebra kaudu jms). Kui lapsed on riides, asutakse teele. Kõigepealt minnakse läbi pargi, soovitakse oma haigele puule jõudu ja tervist. (Pargis on nimelt üks vana ja peaaegu kuivanud puu, mida lapsed kallistamas käivad ja millele nad tervist soovivad. Sel kevadel oli puu juurel hakanud võsuke kasvama. Lapsed rõõmustasid väga, et vastuseks nende headele soovidele oli puu neile oma poja kinkinud.) Pargist suundutakse juba suure liiklusega tänavale, kus tuleb ületada sõidutee. Üks õpetaja hakkab lastega üle tee minema, teine õpetaja aga peatab STOPP-märgi abil autod. Nüüd veel majade vahelt läbi ja ollaksegi jõe ääres. Üks õpetaja tähistab värviliste kurikatega maa-ala, kus hakkab toimuma tegevus.

### Tegevus

Jõudsime lastega jõe äärde. Tutvumine ümbrusega: koha vaatlemine, ohutuse jälgimine. Õpetajad selgitavad lastele reegleid: viibida võib ainult kurikatega tähistatud maa-alal. Jõgi, sild, ümbritsevad puud ja taimed (ühine vestlusring nähtust).

**Haistmismeel.** Õhu nuusutamine, jõe lõhn, erinevate taimede lõhn (lapsed nuusutavad ja räägivad, mis lõhna nad tunnevad). Õpetaja selgitab, et lõhna tunneb inimene ninaga.



Fotod: Sirje Kasemets

**Kuulmismeel.** Vee vulin, erinevad taustahelid. Lapsed kuulavad ning oskavad kirjeldada ja eristada erinevaid helitekitajaid. Kõik lapsed panevad silmad kinni ja kuulatavad vaikselt, mida nad kuulevad. Õpetaja annab märku alustamiseks ja lõpetamiseks (kaugelt kostuv autode müra sillalt, inimese hääled, koera haukumine, linnulaul jne).

**Kompimine.** Lastele antakse ülesanne, leida loodusest kaks ühesugust eset. Lapsed peavad neid esemeid vaatama, kompima ning oskama kirjeldada nende omadusi: värvus, pikkus, kas on pehme või kõva jne (kivid, käbid, kõrkjad, pulgad, teokarbid, kuivanud lehed, orashein).

Õppemäng „Mängi pilli“. Pärast pillide mängu moodustavad lapsed rühmad, kellel on ühesugused esemed. Võrdlemine ja arvutamine: ühesugused esemed asetatakse rühmiti maha. Esemeid loendatakse, neid võrreldakse, eristatakse värvuse ja suuruse järgi (pikem–lühem, väiksem–suurem).

Rühmade moodustamine liisusalmi lugemise teel „Nipp, nopp, null, sina oled kull“.

Rühmad hakkavad konstrueerima erinevaid kujundeid või pilte enda leitud looduslikest vahenditest.

Iga rühm vestleb ja kirjeldab oma tehtud tööd. Töö lõpus viivad lapsed oma materjali loodusesse tagasi.

**Maitmine.** Lapsed jagunevad kahte rühma: poisid ja tüdrukud. Üllatusmoment. Orienteerumiseks on kaardid. Lapsed otsivad kaardi järgi kingitust ja leiavad üles kaks kotti õunu. Lapsed söövad õunu ja räägivad, millist maitset nad tunnevad.

Tegevus lõpeb kordamisega: milliseid meeli täna kasutasid ja kuidas?

## 9. SOTSIAALSETE OSKUSTE KUJUNDAMINE – VALMIS ERNA RETKEKS

**Autorid: Helve Reismann, Tiina Teidearu, Kairi Paama ja Silvi Org**

**Tartu Lasteaed Kröll**

### Taustinformatsioon

Sotsialiseerumine on lapse arenguga seotud loomulik protsess, mis vajab edukaks kulgemiseks täiskasvanu suunamist ja kasvatusega põhjendatud reegleid.

Probleemi aktuaalsus:

- Koolist tagasisidena saadud info, et kooliküpsuseks vajalike sotsiaalsete oskuste tase on sageli madal.
- Laste oskamatus käituda looduses keskkonnasõbralikult.
- Laste vähene kehaline aktiivsus.
- Stressirohke elu.

Vabariigis aktuaalne teema on prügi sorteerimine. Pärast meie Erna retke toimub tekkinud pakendite ja prügi ettevalmistamine sorteerimiseks (pesemine, liigitamine) ja töötoad, kus saab vanadest asjadest uusi meisterdada, jääkpaberist loomi jms voltida või prügiskulptuure meisterdada.

Aastast aastasse muutub kutsealuste tervis üha halvemaks. Statistika järgi tunnistatakse kümnendik ajateenistusse tulijatest tegevteenistuseks kõlbmatuks. Ajateenistuse esimese kolme kuu jooksul langeb välja kuni 10% ajateenijatest (Virumaa Teataja, 06.10.2007).

Sõdurite Erna retke ellujäämiskursusele pääsevad vaid üksikud väljavalitud. Lasteaialõpetajad on välja valitud osalemaks nende eale kohasel Erna retkel.

**Ka meie Erna retkel osalemine oli võimalus tugevdada laste tervist.** Erna retkega arendati vastupidavust, õpiti ületama takistusi, lahendama uusi olukordi, olema tähelepanelik teiste suhtes.

Samas oli hea võimalus õppida metsas käitumist:

- Loodushoid: mitte murda ja kahjustada elusaid puid ja põõsaid ega koorida tüvesid.
- Säätlik suhtumine loodusesse: leides matkarajalt tehiskeskkonna jäätmeid, korjame need üles, ning lahkudes telkimispaigast veendume, et meist ei jää maha prügi.
- Telkida ning lõket teha on õigus selleks ettevalmistatud ja tähistatud paikades.
- Metsaande võib korjata riigimetsas või eramaal valdaja loal.
- Metsades viibimine on keelatud, kui on antud tuleohu hoiatus.
- Looduses olles tuleb hoiduda liigse lärmi tekitamisest.

### Tegevuse eesmärk

- Sotsiaalselt tundliku maailmapildi tekkimine juba lapsepõlves, et kujundada teadlikke hoiakuid ja harjumusi tervisliku ja säästliku eluviisi suhtes.
- Lapsed ja lasteaia personal saavad emotsionaalse rahulduse aktiivsest kehalisest liikumisest ja viibimisest looduses.

### Õppe- ja kasvatustegevuse eeldatav tulemus

- Lapsed õpivad kaaslastega arvestama ja nõrgemaid abistama.
- Lastel suureneb kehaline vastupidavus.
- Lapsed on puugiohust teadlikud ja oskavad vastavalt riietuda.
- Lapsed tunnevad ohtusid looduses ja oskavad käituda metsas eksimise korral.
- Lapsed soovivad ja julgevad suhelda kaitseliitlastega.
- Lapsed on tegevustes iseseisvad ja algatusvõimelised.

**Osalejate vanus ja arv:** 6–7aastased, 48 last.

### Seostatus teiste valdkondadega

- Mina ja keskkond.  
Sotsiaalne kasvatus. Keskkonnasäästliku tegevuse rakendamine ja oma käitumise kontrollimine kogu ürituse vältel.  
Loodus. Õppekavas läbitud loodusteemaliste teadmiste kinnistamine praktilises tegevuses (korjata võib metsamarju, seeni, lilli, ravimtaimi, sarapuupähkleid ja muid loodusande, mis ei ole mürgised ega looduskaitse all); tähelepaneliku ja säästliku suhtumise rakendamine praktikas; tehismailma ja looduskeskkonna eristamine, inimtegevuse mõju märkamine ümbritsevale; vastutustundlik käitumine Erna retkel.
- Kunst. Prügikollide meisterdamine; metsas käepäraste grillimisvahendite (grillimisvarras ja lõkkematerjal) leidmine.
- Liikumine. Erinevate põhiliikumiste kasutamine vabas looduses; aktiivne osavõtt maastikumängudest ja teatevõistlustest.
- Muusika. Kaitseliitlaste rivilaulu kuulamine ja õppimine; marsilaulu laulmine matkarajal.

### Ettevalmistus

- Kaitseliitlane käis rääkimas Erna retkest, oma tööst ja loodushoidlikust käitumisest õppustel.
- Tegevusega läbitootatud raamatusari „Laps ja keskkond“.
- Orienteerumismängud ja teatevõistlused lasteaia õuealal.
- Keskkonnapäev „Mida meie saame teha, et prügi oleks vähem?“, mille raames toimus prügikollide meisterdamine.



Fotod: Tiina Teidearu. Prügikollide meisterdamine



### Materjalid ja vahendid

- Raamatusari „Laps ja keskkond“.
- Pildid Erna retkedest.
- Erinevad spordivahendid (vile, köis) teatevõistluseks.
- Meisterdamise abivahendid: teip, liim, käärid, augustajad, klammerdajad.
- Telk ja maskeerimisvahendid kaitseliitlaste poolt.
- Lõkke meisterdamise vahendid.

### Kasutatud kirjandus

- Alushariduse raamõppekava (1999). Riigi Teataja I, 80, 737.
- Tervis ja terviseteadlikkus läbi toitumis- ja liikumismängude. Tervise Arengu Instituut, 2005.
- Paloheimo, M. (2002). Lapsepõlve mõjud. Tallinn: Varrak
- Tartu Linnavalitsus Keskkonnameti välja antud prügi sorteerimise juhend
- [www.erna.ee](http://www.erna.ee)
- [www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee)

### Tegevus

Väljasõit Vapramäele Elva lähistel. Jõudmine Erna retke toimumiskohta ja kohtumine kolme kaitseliitlasega. Kaitseliitlaste tutvustamine, sissejuhatus ürituseks. Liikumine kolonnis telkimiskohta. Kaitseliitlaste varustusega tutvumine. Telgi püstitamise õppimine. Telgi katmine maskeerimisvõrguga. Retkeliste näo määrimine spetsiaalsete maskeerimisvärvidega.



Foto: Tiina Teidearu. Maskeeritud retkelised



Foto: Tiina Teidearu. *Eelsoojendus matkaks*

Kaitseliitlaste järel matka alustamine. Esimeses peatuskohas: loodushoidlik käitumine metsas. Teises peatuskohas: näitlik tegutsemine eksimise korral, orienteerumismärkide mahajätmine ja nende lugemine/mõistmine. Kolmandas: takistuste ületamine (kõrged mäed, mahalangenud puud, kraavid), neljandas: praktiline ettevalmistus ööbimiseks metsas vastavate vahendite puudumisel. Matk lõppes vastupidavusjooksuga telkimiskohta.



Foto: Tiina Teidearu. *Kaitseliitlaste järel matkale*



Foto: Tiina Teidearu. Raskuste ületamine

Telkimiskohas lõkkematerjali varumine, lõkkeplatsi ettevalmistamine. Lõkke süütamine. Sobivate grillvarraste leidmine metsast. Grillimine, piknik.

Jäätmete sorteerimine, prügikollide meisterdamine.

Maastikumängud metsas, teatevõistlused.

Retke pidulik lõpetamine, laste arvamused retkest.

## 10. TERVISE VÄÄRTUSTAMINE SÜDAMENÄDALA ÜRITUSTEGA

**Autorid: Marit Kurm ja Malle Teder**

**Rõngu Lasteaed Pihlakobar**

### Taustinformatsioon

Eespool nimetatud ürituse valisime hea praktika näiteks mitmel põhjusel:

- Teame tõsiasja, et südame- ja veresoonkonna haigused on Eestis kohal number üks.
- Toetume pedagoogika klassikutele, kes väidavad, et 80% väärtushinnangutest kujuneb välja lapseas.
- Julgeme väita, et inimese teadlikule tervisekäitumisele pannakse alus lapsepõlves.
- Südamenädal üritusi planeerides asetasime teadlikult rõhu liikumisele.
- Oleme kogenud seda, et liikumine ja sportlik tegevus hoiab korras ka vaimse tervise.
- Lapseas välja kujunenud liikumisharjumus kinnistab sisemist vajadust aktiivseks ja terveks eluviisiks kogu eluks.

### Õppe- ja kasvatustegevuse eeldatav tulemus

Laps teab, et:

- süda on mootor, mis hoiab meid elus;
- liikumine, värske õhk, tervislik toit ja sõbralik mikrokliima on südamele head;
- süda vajab ka puhkust;
- laps oskab kuulata südamelööke rahulikus olekus ja pärast aktiivset liikumist.

### Üritus HUNDU RÄÄGIB SÜDAMEST

Meie maja õppekavas ei ole terviseõpetust eraldi õpivaldkonnana välja toodud, see on lihtsalt läbiva teemana kõikide rühmade tegevuskavades. Seepärast otsustasime kaasata südamenädala üritustesse kogu maja lapsed. Lasteaias on üks söimerühm ja kolm aiarühma. Iga rühm koostas südamenädala ürituste kava, arvestades laste iga ja võimeid. Kokku osales südamenädala üritustel 57 last. Kõik tegevused rühmades ja ühisüritused olid põhjalikult läbi mõeldud, mitmekesised, seostatud kõigi teiste õpivaldkondadega. Südamenädal kõiki hommikuid alustasime tervisejooksuga ümber lasteaia maja.



Foto: Marit Kurm. Hundu räägib südamest. Mõista, mõista mis see on?

### Ettevalmistus

- Ömmeldi kostüümid jänesele, karule, hundile ja rebasele.
- Valmistati terviseketi moodustamiseks suured A4-formaadis trükitähed RÕNGU LASTEAED PIHLAKOBAR.
- Valmistati punasest vildist südamed, mida lapsed kogu südamenädala vältel uhkusega rinnas kandsid.
- Koostati töölehed, silmas pidades seost teiste õpivaldkondadega.
- Otsiti ja sobitati omavahel luuletused, kirjanduspalad ja liikumismängud, kaasates lapsi ja lapsevanemaid.
- Õpiti selgeks sobivad luuletused ühislugemiseks.

### Materjalid ja vahendid

- Spordivahendid: ularõngad, köis, rannapallid, keksurada, olümpiarõngad, koonused.
- Hundi-, jänese- ja karukostüümid.
- Korv juur- ja puuviljadega.
- Suured tähed formaadis A4.
- Lipukesed.

### Kirjandus:

- Arder, O. Jalutuskäik. – Ema, palun loe mulle, lk 62.
- Esop, E. Võimlemise laul. – Ema, palun loe mulle, lk 127.
- Lember, I. Jannu teeb tööd. – Isa, palun loe mulle, lk 196.
- Sikemäe, I. Teatejooks. – Eesti lastekirjanduse antoloogia, 7. kd, lk 291.
- Sikamäe, U. Mürakarude mängurajal, 2003.
- Liivak, M. Kaks sammu sissepoole, 2000.
- Liivak, M. Kaks sammu väljapoole, 2002.
- Wimberg. Põngerjate laulud, 2006.
- Laulud, laulu- ja liikumismängud.
- Kivirähk, A. Rahutu külaline, Täheke, 2007, nr 6.

### Tegevus

Kõik päevad südamenädala raames algasid jooksuga ümber lasteaia maja, lapsed ja täiskasvanud koos.

Südamenädala esimest päeva alustasid Karu ja Rebane, kes tahtsid olümpiale minna. Karu oli aga veel unine ja kohmakas. Lastega koos üritasime Karu treenima hakata. Koos Rebase ja Karuga võisteldi meie väljamõeldud olümpiaaladel, nagu takistusjooks, rannapall, köievedu ja keks.

Nädala kolmel keskmisel päeval tegutseti rühmades: kes käis piknikul, kes õppekäigul, kes matkal, kes jooksmas lasteaia lähedal asuva metsatuka looduse- ja terviserajal (looduskaitsealune Hiugemägi). Täideti terviseemalisi töölehti, loeti päevakohast lastekirjandust, õpiti luuletusi ja joonistati liikuvaid inimesi. Igas rühmas katsid lapsed ühel päeval lõunalaua ühisnimetajaga „Viis värvi minu taldrikul”.

Südamenädala viimasel päeval külastasid lapsi Hunt ja Jänes. Hundil oli kange tahtmine Jänes nahka pista. Nii ahvatlesid Jänes ja Hunt lapsi jooksmas, hüppamas, takistus ületama, roomama ja pugema. Kuulati südamelööke pärast aktiivset liikumist. Mängisime laulumängu „Juurviljad, puuviljad ja marjad”, kus kõik rühmad pidid koos ühiselt tegutsema, mängureeglitest kinni pidama ja salmikesi lugema. Nädala lõpetasime ühise suure terviseketiga ümber lasteaia maja.

Südamenäda raames oli palju elevust ja ebatraditsioonilisi teistmoodi päevi, mis lastele väga meeldisid. Kinnitust, et südamenädal korda läks ja tulemusi andis, saime lastevanematelt. Nad rääkisid, kuidas lapsed mitmetes kodudes telefonitsi oma vanavanemaid õpetavad, kuidas peab palju liikuma, mida sööma, igal hommikul võimlema jne. Lapsed olid rõõmsad ja huviga oodati järgmist päeva. Kogesime rõõmuga, et laste teadlikkus oma tervise väärtustamise vajalikkusest on tõusnud. Lapsed oskavad kuulata südamelööke, valivad toitu, oskavad hinnata ja analüüsida, mis on meie tervisele hea. Kõik tahavad olla terved ja tugevad.

### **Luuletus**

#### **Tule õue**

Autor: Marju Hurt, lapsevanem

*Kui sul tuju paha  
nii et, kõnelda ei taha  
Mine kohe õue  
ja rõõm poeb sinu põue  
Joosta, hüpata ja karata  
tahab iga laps, mis parata  
Suvel supled, ujud vees  
talvel liugled suusateel  
joostes rõõmsalt metsarajal  
puhkad männitüve najal  
Nõnda märkamata põsele saad puna  
aina tugevamaks kasvada võid sina*

**Laulud, laulu- ja liikumismängud** (nt Kaks sammu sissepoole, Farii, farii, faraa!, Süda tuksub, Leopoldi võimlemise laul).

## 11. EMADEPÄEV TABASALU LOODUSRAJAL

**Autorid: Eve Sepper ja Kristi Kiilu**  
**Tallinna Lasteaed Sipsik**

### Taustinformatsioon

Tervise edendamiseks tegeletakse Sipsiku lasteaia süsteemselt, kõik lasteaia toimuv on omavahel seotud, kaasatud on erinevad huvigrupid. Vaimse ja kehalise tegevuse tasakaalustamiseks oleme tervise valdkonnaga tihedalt sidunud ka muusikaalase tegevuse, kuna muusikaline kasvatus on üks osa tasakaalustatud, terviklikust ja tervislikust kasvatuses. Lapsevanemate kaasamine aitab tervistedendavat mõtteviisi viia ka peredesse.

Emadepäev Tabasalu loodusrajal toimus 8. mail 2008 kell 17.30–20.00.

### Tegevuse eesmärk

- Loob soodsad tingimused lastevanemate omavaheliseks suhtlemiseks, parandab koostööd pedagoogide, laste ja lastevanemate vahel.
- Väärtustab ema rolli ühiskonnas tervikuna.
- Avardab laste silmaringi.
- Aitab propageerida sportlikku ja tervislikku eluviisi.

### Õppe ja kasvatustegevuse eeldatav tulemus

- Laps rakendab omandatud oskusi loodusrajal orienteerudes.
- Laps on looduses aktiivne ja liikuv.
- Laps suhtleb kaaslastega väljaspool lasteaia keskkonda.

### Osalejate vanus ja arv

50 last koos emade ja/või vanaemadega. Külalistena kaasas ka mõned isad.

Lapsed vanuses 2–7 aastat.

### Seostatus teiste valdkondadega

- Mina ja keskkond

Loodus: looduse tundmaõppimine (taimed, puud, linnud, loomad, samblad- samblikud, kivimid jms).

Tervis: positiivne mõju tervisele (tervislik vahepala ja piknikutoit, jalgsi kõndimine looduses).

Esteetiline kasvatus: ilu nägemine enda ümber (kaunite loodusfotode tegemine).

- Keel ja kõne. Lugemis- kirjutamisoskus (stendidel info lugemine ja selle märkimine voldikusse koos täiskasvanu abiga).
- Matemaatika. Orienteerumisalaste algteadmiste õppimine (liikumine rajatähiste järgi, vastava arvu punktide loendamine ja läbimine).

### Ettevalmistus

- Nädal enne üritust käidi Tabasalu matkarajal ja valmistati ette orienteerumistrada (kontrollpunktid ja raja pikkus). Vaadati üle piknikupidamise võimalus ja koht.
- Koostati ja valmistati voldik orienteerumiseks.
- Hangiti heeliumballoonid ja lasti trükkida õhupallid.
- Määrati kindlaks lasteaia töötajate asukohad matkarajal ja jagati ülesanded.
- Lepiti kokku kohtumine Jetiga.
- Ürituse toimumise päeval mindi tund aega varem kohale ja pandi maha orienteerumistrada, jälgiti raja turvalisust.

### Materjalid ja vahendid

- Voldik, mis sisaldas informatsiooni orienteerumismänguks loodusrajal, orienteerumisülesannet, luuletust emale, puhast lehte pildi joonistamiseks emale.
- Heeliumballoon.
- Õhupallid kirjaga KALLI JA MUSI EMMELE koos Sipsiku lasteaia logoga (finantseerisid isad).
- Rajatähised.
- Veelinnud.
- Vesi/mahl, must leib, porgandid.
- Ühekordselt kasutatavad nõud.

### Tegevuse lühikirjeldus

Koguneti Tabasalu loodusraja lõkkeplatsile, kus jaotati osalejatele voldikud infoga rajal toimuvast. Rajale võis minna pärast märguannet (stardikäskluse puhus veelind).

Kolme-kilomeetrine matkarada oli üles ehitatud põhimõttel, et oleks võimalus kogeda võimalikult palju erinevaid maastikuvorme (pangapealne, uhtorg, liivarada, mets, meri, allikad jms).

Sipsiku lasteaia logoga kollased nooled aitasid üles leida 10 rajal olevat stendi loodust tutvustava materjaliga. Pooltel teel oli vanematel ja lastel võimalus keha kinnitada tervislike vahepaladega: joogivesi, leib ja porgandid. Orienteerumisraja lõpus mere ääres ootas kõiki üllatus: emad ja lapsed said kingituseks heeliumiga täidetud õhupallid. Raja läbimisel oli ülesanne märgata looduskauneid kohti ja neid pildistada.

Pärast matkaraja läbimist mindi üheskoos piknikuplatsile sööma. Pidulõppes ühiste ringmängudega muusikaõpetaja juhendamisel.



Foto: Lasteaed Sipsik arhiiv. Rada läbitud ja aeg pikniku pidamiseks



**Lastevanemad andsid tervislikule emadepäevale positiivse hinnangu** (kiire elutempo ohjamiseks on sellised üritused hädavajalikud, need sunnivad kas või korraks aja maha võtma ja keskenduma elus kõige tähtsamatele aspektidele – lapsed ja tervis. Sellised üritused kindlasti tugevdavad pere ühtekuuluvustunnet. Alati on põnev, kui saab väikest võistlust pidada või kui keegi valmistab üllatuse.

## 12. SÜGISENE PEREORIENTEERUMINE

**Autorid:** Margit Teder, Kersti Puusild, Siiri Kobin, Tiia Kadalipp ja Marika Semjonov

**Fotod:** Kersti Puusild

**Viljandi Lasteaed Männimäe**

### Taustinformatsioon

Aktiivse liikumise harjumused saavad alguse lapsepõlves, varases eas saadud kogemusel on hiljem suur tähtsus lapse suhtumises liikumisse. Laps õpib liikumise abil tundma ennast ja ümbritsevat maailma. Lapse üldise arenemise seisukohalt peab liikumistegevus olema võimalikult mitmekülgne. Laps peab tundma, et liikumine on tore.

Lasteaias ühistegevust organiseerides tuleb arvestada ka lastevanemate arusaamiste ja harjumustega. Koostöös lastevanematega saab teha tervisespordiüritusi, mis aitavad laiendada ka täiskasvanute teadmisi liikumise positiivsest mõjust kehalisele ja vaimsele tervisele. Laps tunneb rõõmu perega koosolemise ja tegutsemise. Oluline on ka lasteasutuse ja perekondade koostöö.

### Tegevuse eesmärk

- Väärtustada liikumisharrastusi ja tervislikku eluviisi laste, lastevanemate ja personali seas.
- Propageerida põhimõtet, et tervis on väärtus ja et terve olla on vajalik ja kasulik.

### Õppe- ja kasvatustegevuse eeldatav tulemus

- Laps tunneb rõõmu aktiivsest liikumisest.
- Laps teab, et liikumisel on soodne mõju organismile ja et tervislik eluviis aitab hoida südant tervena.
- Laps tunneb, et liikumine tekitab mõnusa enesetunde.
- Laps saab sinasõbraks lasteaia ümbruse ja looduse õpperajaga.
- Laps rakendab õpitud teadmisi ja arvestab teistega (meeskonnatöö).



### Osalejate vanus ja arv

Pereorienteerumine: lapsed (6–7 aastased, 35 last) ja lastevanemad.



Foto: Kersti Puusild. *Rajal*

### Seostatus teiste valdkondadega

- Mina ja keskkond: loodusõpetus, tervisekasvatus.
- Muusika.
- Liikumine.
- Keel ja kõne.
- Matemaatika.

### Ettevalmistus

- Tegevuskava koostamine.
- Orienteerumisraja kaardistamine.
- Ülesannete väljamõtlemine ja tööjaotus.

### Materjalid ja vahendid

- Ämbrid, tammetõrud, nõõrid, tasakaalupalk, mänguasi (põder).
- Rajamärgistused.
- Kontrollpunktide ülesanded.
- Jook osalejatele (tee), porgandid.

### PEREORIENTEERUMINE

Ülesannete väljamõtlemine ja kontrollpunktide märgistamine looduse õpperajal. Orienteerumisrada oli avatud 16.30–18.00, iga pere sai minna rajale talle sobival ajal. Ürituse peamine eesmärk oli osavõtt ja liikumine, mitte kiirus. Kontrollpunktides olid inimesed, kes juhendasid ülesande täitmist.



Foto: Kersti Puusild. *Raja algus*

### Ülesanded ja tegevus kontrollpunktides

#### KARU KÕNNIB

Ema või isa sirutab käed jalgade vahelt taha, võtab lapsel käest kinni ja niimoodi kõnnitakse kallakust alla.

#### JÄNES JOOKSEB

Ühes ämbris on kastanid, teises tammetõrud. Lapsevanem ja laps võtavad ühest ämbrist kastanid ja viivad need joostes teise ämbrisse. Teisest ämbrist tuuakse tammetõrud esimesse ämbrisse.

Ämbrite vahemaa ca 10 meetrit.

### MÕISTATUSED LOODUSEST JA LOOMADEST

Kuldkeras keti koplit (*päike*).

Põder jookseb üle põllu, jalad maha ei puutu (*tuul*).

Ühe mehe mõistus, üheksa mehe ramm (*karu*).

Hall kera, hambaid täis (*siil*).

Vanamees istub aia peal, hallid rätikud jalas (*vares*).

Must mees, kalasaba taga (*pääsuke*).

Pada keeb metsas, ei ole puid ega tuld all (*sipelgapesa*).

Talvel paljas, suvel haljas (*lehtpuu*).

### SIILI TAKISTUSRADA

Puude vahele on seotud nõõrid erinevatesse kõrgustesse. Nõõridest tuleb kas üle astuda või alt pugeda, seejärel ületada tasakaalupalk.



Foto: Kersti Puusild. Siili takistusriba

### SOOKURE SILD

Oja ületamine mööda palkrada.

### ORAVA TÄPSUSVISKED

Tammetõrudega viskamine. Viskekaugus vanematel ja lastel erinev.

### PÕDER PÕÖSAS

Otsida põõsastest üles mängupõder.

Orienteerumismängu lõpp-punktis oli osalejatele soe jook ja krõbistamiseks porgandid.

Järgmisel päeval arutlesid korraldajad ürituse läbiviimist ning panid kirja ettepanekud järgmise orienteerumismängu läbiviimiseks.

### 13. TERVISEPÄEV „TERVE JA TUGEV NAGU KALEVIPOEG”

**Autorid ja tervisepäeva korraldajad: Tiiu Korts, Anu Merivee, Piret Pöldre ja rühmaõpetajad Põltsamaa Lasteaed Tõruke**

#### Taustinformatsioon

Ideeks võtsime Jõgeva maakonna tunnuslause „Kuninglik väarikus, Kalevipoja jõud”. Ajal, mil püstitatakse Kalevipoja kujusid, on aeg vaadata eepose kaudu enese sisse, et end paremini tundma õppida. Kalevipoeg sümboliseerib **lisaks tugevale tervisele ka vaimseid väärtusi**. Jõgevamaal on palju Kalevipojaga seotud looduslikke vaatamisväärsusi, lisaks asub Põltsamaal lasteaia lähedal Ants Paju rajatud Sõpruse park, kuhu on püstitatud Tauno Kangro pronksskulptuur Kündev Kalevipoeg. Kalevipoja tegelaskuju Eesti mütoloogias on lastele, muuhulgas ka koolilastele, suhteliselt tundmatu, nõndasamuti tema vägiteod.

#### Osalejate vanus ja arv

Tervisenädal oli suunatud kahele sihtgrupile: **lapsed** (kõik vanusegrupid, kokku 141 last) ja **lasteaia personal**.

#### Tegevuse eesmärk

- Väärtustada laste ja personali vaimset ja kehalist tervist.
- Kujundada sotsiaalseid oskusi.
- Rõõm ühisest ettevõtmisest (näitus).
- Julgus vastu astuda tundmatule (põrgupiiga vabastamine).
- Meeskonnatöö (vägikaikavedu).
- Sallivus ja hoolivus (rahapaja sisu jaotamine).

#### Seostatus teiste valdkondadega

- Mina ja keskkond: kodukoht, mina ja tervis jm.
- Keel ja kõne: tutvumine lugudega Kalevipojast.
- Liikumine: rammukatsumisvõistlused.

#### Ettevalmistus

Tervisepäevale eelnes tervisenädal „Kalevipoja moodi”, mil lastele jutustati ümber ja loeti ette E. Raua „Kalevipojast” kahte peatükki: „Mõök varastatakse. Võitlus sortsidega. Pikk magamine” ja „Teekond laudadega. Minek allmaailma. Põrgupiigad.” Nooremad rühmad korraldasid loodusmatku Sõpruse parki Kündva Kalevipoja kuju juurde. Kõik rühmad valmistasid looduslikest materjalidest eeposeteemalisi skulptuure, millest tehti hiljem lasteaia koridoridesse üksteisele ja vanematele vaatamiseks näitus. Nädala sisse kuulus ka laste tervisenäitajate hindamine: pikkuse, rinnaümbermõõdu, kopsumahu, vererõhu ja pulsi mõõtmine ning kaalumine, südametoonide ja kopsu auskultatsioon, hammaste ja suuõõne vaatlus.

#### Tegevus

##### LASTELE

Noorematele lastele ja sõimerühmadele toimub tegevus lasteaia siseõuel. Vanemate laste ja koolieelikute rühmaga alustatakse siseõuel ja jätkatakse tegevust pargis.

Päeva juhatab siilipere. Siilid on Kalevipoja sõbrad, targad ja iidsed loomad, kes täiendasid Kalevipoja suurt jõudu ja tugevat tervist oma nutikusega.

**Suur siil räägib legendi oma sõnadega lühendatult**

*Kalevipojal old niisukene rohi kohe, mis temale kanget ramu and. Sie rohi piab maas kasvama ja kiegi ei tunne seda teiste rohtude hulgast. Siil üksi piab seda rohtu tundma, sest Kalevipoeg olla temale seda õpetand tänuks selle hia nõuandmise vai juhatuse iest, kui tema kurjavaimu kääs kimbus old ja siil põesast hüüdnud: „Sõrvi lauda, sõrvi lauda, kallis Kalevete puegal!” Kes nüüd seda rohtu kätte tahab saada, sie piab siilipesa üles otsima ja nii kaua valvama, kui siil pojad tuob. Kui vana siil kord pesast ära läheb omale toitu otsima, siis piab inimene ruttu puegadelle aja ümber tegema pulkadest, mis püsti maa sisse tautud piavad saama, ümber pesa. Siis piab kõik rohi aja äärest ära kisotud saama ja ise jälle ära minema. Kui nüüd siil metsast koju tuleb, ei pääse ta puegade juure. Ta piab mitu korda ümber aja käima ja viimaks metsa tagasi minema. Kui ta jälle tagasi tuleb, piab tal üks rohi suus olema. Selle rohtga lüüb ta aja maha ja läheb puegade juure. Roht jätab ta aga ajamulgu juure maha. Nüüd võib inimene selle roht säält ära tuua. Sie piab üks laia ja kareda, teine pika ja kitsa lehega rohi olema. Ühel kasvab kuldne vili maas, teisel kuldne vili puus (kõrvits ja astelpaju).*

**Õues joodi kokkade valmistatud Kalevipoja rammujooki ehk astelpaju-kõrvitsa jooki.**

Rammujooogi valmistamine:

1. Pese, puhasta ja tükelda kõrvits.
2. Püreesta pohlad, astelpaju marjad, kõrvits ja mündilehed.
3. Lisa püreele keefir, mesi ja suhkur ning vahusta.
4. Serveeri kohe.

**Pärast rammujooogi joomist, algab teemaatiline tervisespordipäev – hakatakse rammu katsuma.**

- **Kõievedu ehk vägikaika vedamine**

Pärast omavahelist jõukatsumist sai võitja võistkond veel ka siiliperega jõudu katsuda. See näitas, kuidas tervistav rammujook jõudu juurde oli andnud.



Foto: Sirle Kivimets. Võitja meeskonna jõukatsumine siiliperega

- **Liisu heitmine – milline rühm esimesena võistleb**

Iga rühm saab eri värvi paberit sisaldava ümbriku, mille järgi peab otsima maast muru pealt endale stradikoha samavärvilise hüppenööri järgi.

- **Lauakandmine – laua kandmine võidu üle kraavi.**



Foto: Sirle Kivimets. Laua kandmine võidu üle kraavi

Suur siil räägib jutukese: „Kui Kalevipoeg oma maja ehitamiseks Peipsi tagant toodud lauakoormaga Võrtsjärve poole läks, kasutas ta laudu sortsipogadega võitlemiseks. Siil soovitas laudadega serviti lüüa ning sai selle eest endale okkalise kasuka“. Lauakandmine nõuab lisaks jõule ka osavust ja veidi mõtlemist, kuidas kanda lauda nii, et see laperdama ei hakkaks ega jalgu jääks.



- **Kuningaks saamine lingupallidega viskevõistlusega**

Kes keerukalt lendavat palli kõige kaugemale suudab visata? Vaja läheb nii nutikust kui jõudu. Suur Siil räägib jutukese: „Kalevipojal olid vennad, kes võistlesid temaga kiviviskes kuningaks saamise nimel.“ Meie lasteaia kuningaks sai see, kes oskas viskamisel ühendada nii jõu kui suunataju.

- **Kuninga kangelastegu**

Suur Siil räägib jutukese: „*Esimesel põrguskäigul avastas Kalevipoeg kolm põrgupiigat, kelle kiuslik Sarvik oli kuldsest kuningriigist röövinud ja pannud põrgu tubades peremehe heaks tööle. Kalevipoeg vabastab kolm õde põrgu teenistusest ja toob nad päevavalgusse. Ta kasutab küünelaastudest kübarat ja nõiavitsa küll põrgus olles, kuid hiljem põletab kübara ning pole nõus vitsa kaasa võtma*“. Nii ka meie viskevõistluse läbi kuningaks saanud laps: ta vabastab Sarvik-taadi röövitud põrgupiiga küüntest kübara ja pajuvitsakese abil ning jätab võluvidinad siilipere juurde hoiule.

- **Rahapaja leidmine**

Päästetud põrgupiiga juhatab rahapaja juurde: seda tuleb otsida teatud puu alt, piigalt saadud oksakese lehtede järgi.

### PERSONALILE

Pärastlõunal hinnati personali tervisenäitajaid: mõõdeti vererõhku, pikkust, kaaluti, määrati kehamassi indeksit ning tervishoiutöötaja jagas tervisesoovitusi.

Maitsemiseks ja turgutuseks: Lapu targa Varraku eluvesi ehk Punase päevakübara (*Echinacea purpurea*) tinktuur. Sellel taimel on omadus ergutada immuunsüsteemi kaitsvate vereliblede teket ja takistada viiruste levikut (antiseptiline toime).

Kui teeme sügisel läbi paarinädalase ravikuuri (1 tl 3 korda päevas veega), pole karta talviseid külmetushaigusi.

## 14. LIIKLUSNÄDAL LASTEAIAS MÕMMIK

**Alateema:** Ohutus õuealal ja tänaval

**Projektijuht:** Ljubov Villemson

**Teostajad:** Merike Lohuaru, Helgi Rammi, Maarika Ein ja Aires Malõšev

### Taustinformatsioon

Üks osa laste igapäevaelust on liiklus. Laps vajab toetust ja suunamist, et ta oskaks tänaval liigelda ohutult ega kardaks liiklust. Meie lasteaed asub liiklustiheda tänava ääres. Praeguseks on välja kujunenud olukord, kus lapsi tuuakse lasteaeda erinevatest linnaosadest. Seetõttu puutub laps kokku keeruliste liiklussituatsioonidega. Kodu- ja lasteaiatee läbimine ei ole lapse jaoks alati ühesugune. Projekt tuli läbi viia nii lastega kui lapsevanemate ja õpetajatega. Laps peab omandama liiklussituatsiooni jälgimise ja hindamise kogemused (Liikluskasvatus enne kooli, 2001, lk 4). Laps õpib kõige paremini liikudes, mängides ja täiskasvanuid matkides. Lapseeas õpitu kinnistub ja kujuneb käitumisharjumiseks, mida järgitakse ka täiskasvanuna.

### Tegevuse eesmärk

- Toetada lapse ohutu liiklemise oskuste omandamist.
- Viia läbi õpetajate ja lastevanemate liiklusalane koolitus.
- Viia läbi liiklusalased üritused lastele ja lastevanematele.

### Õppe ja kasvatustegevuse eeldatav tulemus

- Laps saab aru liiklusreeglite vajalikkusest.
- Laps tunneb ja teab valgusfooride tähendust.
- Laps tunneb ja täidab käitumisreegleid tänaval.
- Laps teab, et liikluspolitsei abistab liiklejaid.

### Osalejate vanus ja arv

5–7aastased lapsed (120 last), lasteaiaõpetajad (30 õpetajat), lapsevanemad (umbes 100 vanemat).

### Seostatus teiste valdkondadega

- Mina ja keskkond: õppekäik „Ohutu liiklemine tänaval”; videofilmide „Turvaline teekond” ja „Ole nähtav” vaatamine.
- Liikumine: õuepeo liikumismängud, liiklusmärkide vahel liikumine jms.
- Muusika: laulud, tantsud liiklusest (õuepidu „Fredil ja Sebral külas”).
- Kunst: õues kriitidega asfaldile jalgratta joonistamine (õuepidu „Fredil ja Sebral külas”).

### Ettevalmistus

- Tuvumine liiklusmärkide ja transpordivahenditega.

## Materjalid ja vahendid

- Liiklusmärgid (õppevahendid).
- Asfaldikriidid.
- Videofilm „Turvaline teekond” (Maanteamet).
- Videofilm „Ole nähtav”.
- Kostüümid (Sebra ja Fredi).
- Võimlemiskepid (võimlemiskava).
- Helitehnika (helibuss).
- Turvakiivri mulaaž (politsei).
- Mänguauto mulaažid (politsei).
- Esmaabivahendid (kiirabi).
- Maanteameti koostatud liiklusalased töölehed.

## Tegevus

I päev

### Õppekäik „Ohutu liiklemine tänaval”

Õppekäik umbes 120 lapsega, kes läksid, helkurvestid seljas, õpetajatega Annelinna. Ületati vöötrada, jälgiti valgusfoori tööd, jälgiti liiklust sõiduteel ja liiklemist kõnniteel. Arutati liikluseeskirju ja käitumist tänaval.

**Lastevanemate koolitus** „Liikluskasvatusest”, osa võttis 32 lapsevanemat.

**Nukuetendus** „Teekond kodust lasteaeda”, 6–7aastased lapsed ja õpetajad esinesid noorematele lastele.

II päev

### Koolitus personalile „Laste liikluskäitumise eripärad”

Lastega Videofilmi „Turvaline teekond” osadena vaatamine ja arutelu.

III päev

### Liikluspolitsei külaskäik lasteaeda

Politseinikud seletasid valgusfoori tähendust (mäng), tutvustasid töövahendeid, politseiautot ja turvakiivri mulaaži, mängiti automängu.

**Nukuetendus** „Teekond kodust lasteaeda”.

IV päev

### Mänguline üritus

**Õuepidu** „Fredil ja Sebral külas”. Liiklusrada liiklusmärkidega. Iga märgi juures seletati, lauldi ja loeti luuletusi. Fredi tegelaskuju oli rumal ega osanud tänaval liigelda. Sebra koos lastega õpetas Fredile liiklemist tänaval. Üritus lõppes piknikuga.

V päev

### Kiirabitöötaja külaskäik lasteaeda

Tutvustati esmaabi andmise algvõtteid õnnetuse korral ning tutvustati kiirabiautot ja esmaabivahendeid.

Videofilmi „Ole nähtav” vaatamine lastega. Lastele jagati liiklusalaseid värvimistöolehti (Maanteameti kodulehelt).

## 15. VÄIKELAPSE OHUTUS LIIKLUSES

**Autorid:** Terje Pill ja Külli Martinson

**Pärnu Liblika Tänav Lasteaed**

### Taustinformatsioon

#### Teema valiku põhjendus

Oleme linna lasteaed ning asume tootmishoonete ja elamurajooni vahetus läheduses. Lasteaia lähiümbruse ohtlike olukordade tunnistajaiks on olnud ka lasteaia töötajad. Koos õpetajatega oleme analüüsinud selliseid olukordi ning ühiselt jõudnud järeldusele, et koos laste liiklusharjumuste kujundamisega tuleb tähelepanu pöörata ka lastevanemate õigele käitumisele liikluses. Suurepäraselt abi lektorina oleme saanud Maanteeameti Pärnu Teedevalitsuse liikluskasvatuse spetsialistilt.

Valitud teema on vajalik nii linna- kui maalasteaedades käsitlemiseks, sest liiklemise ja liiklusega oleme seotud kõik. Ohtude ennetamine ning õige käitumine ohtlikes olukordades on hea tervise tagajad. Käesolev hea praktika näide hõlmab terve nädala tegevusi, sest nii kinnistub teema paremini.

#### Tegevuse eesmärk

- Kujundada ohutuid liiklusharjumusi.

#### Õppe- ja kasvatustegevuse eeldatav tulemus

- Laps teab, kuidas ohutult tänaval liigelda.
- Laps selgitab, miks on vaja kanda pimedal ajal helkurit ning jalgrattaga sõites kiivrit.
- Laps täidab ohutu liiklemise nõudeid.

#### Osalejate vanus ja arv

5–7aastased lapsed. Kõik tegevused on kavandatud kogu rühmale (20–22 last).

#### Seostatus teiste valdkondadega

- Mina ja keskkond: liiklusesituatsioonide analüüsimine, erinevad katsed (munakiiver, helkur) jms.
- Keel ja kõne: kirjanduspala lavastamine.
- Matemaatika: orienteerumine ruumis, hulkade moodustamine jms.
- Kunst: helkuri vamistamine, ühistöö liikluslinn.

#### Ettevalmistus

- Vajalike vahendite valimine.
- Nädalakava koostamine.
- Metoodilise materjali ja lastekirjanduse valik.

### Materjalid ja vahendid

- Maalriteip.
- Pildid liiklusvahenditega, pildid liiklejatega.
- Valgusfoor.
- Pulganukud: 3 jänest, tuvi, poiss, tüdruk.
- Mänguautod (suured, väikesed) ja väike nukk.
- Helkurid, taskulambid, helendavad markerid.
- Kunstitarbed: A3 joonistuspaber, käärid, värvid, pliitsid, ruuduline paber, liim.
- Jänese maskid.
- Muna kilekotis (munakiiver).
- Karp nuppudega.
- Sõnakaardid ja tähekaardid.

### Laulud

- Levin, K. Vallatu tee. – Külliki lauluaed. Kaunite Kunstide Arenduskeskus, 1999.
- Terri, M. Mis nägin linnas ma. – Laule lasteaia erinevatele vanuserühmadele. Koost. M. Vikat. Tallinn, 1980.
- Tormis, V. Auto. – Laule lasteaia erinevatele vanuserühmadele. Koost. M. Vikat. Tallinn, 1980.
- Ernesaks, G. Rongisõit. – Midli-Madli I. A. Kumpas, M. Vikat. Koolibri, 1996.
- Saksa lastemäng. Me lähme täna metsa. – Midli-Madli II. M. Vikat. Koolibri, 1996.
- Terri, M. Sõidukid. – Midli-Madli II. M. Vikat Koolibri, 1996.

### Lastekirjandus

- Raud, E. Väike autoraamat. Tallinn, 1974.
- Leies, U. Hiire auto. – Hiire auto. E. Leies. Tallinn, 2001.
- Leies, U. Kui ta nüüd maha kukub, mis juhtub? Jalgrattur. – Hiire auto. E. Leies. Tallinn, 2001.
- Leies, U. Tipp, Täpp ja 3 jänkupoissi. – Hiire auto. E. Leies. Tallinn, 2001.
- Niit, E. Kuidas onu Ööbik tõukerattaga sõidab. – Memme, palun loe mulle. Ilo, 2001.
- Niit, E. Miks onu Ööbik nii vaene on. – Isa, palun loe mulle. Ilo, 2000.
- Tee, E. Kolme silmaga. – Taadu, palun loe mulle. Ilo, 2002.
- Tee, E. Helkur. – Taadu, palun loe mulle. Ilo, 2002.
- Tee, E. Sebra. – Taadu, palun loe mulle. Ilo, 2002.
- Tee, E. Suvi, suvi. – Ema, palun loe mulle. Ilo, 2000.
- Farhadi, R. Valgusfoor. – Ema, palun loe mulle. Ilo, 2000.
- Tee, E. Muri ja Miisu on mures. – Ema, palun loe mulle. Ilo, 2000.
- Tungal, L. Käes on helkurite aeg. – Ema, palun loe mulle. Ilo, 2000.

### Tegevus

I päev

#### **MINA JA TÄNAV**

##### **Vahendid**

- Rühma lauad.
- Maalriteip.
- Pildid liiklusvahenditega ja inimeste kujutistega.

Ruumi põrandale tõmmatakse maalriteibiga tänavad, kõnni- ja sõiduteed. Lauad ja toolid pannakse majadeks.

Õpetaja ja lapsed arutlevad: kes liiguvad tänaval; milline transport sõidab jne?

Lapsed kehastuvad liiklejateks, võttes endale pildikaardi liikleja tähisega (soovitus: kinnita kaart lapse seljale, et teised paremini näeksid).

Õpetajale jääb liikluspolitsei roll.

Milliseid sõiduvahendid liiguvad meie tänaval?

Mida on rohkem?

Millised sõidukid reostavad õhku?

Moodustame jalakäijate hulga, sõiduvahendite hulga. Rühmitada võib eraldi bensiiniga töötavad sõidukid, jalgrattad, ühistransport jne.

Orienteerumine ruumis: bussid pööravad paremale, sõiduautod vasakule. Muudetakse suunda. Kui ülesanne tundub liiga lihtne vanemale astmele, anna mitu käsklust järjest.

Liiklemine tänaval. Liiklussituatsioonide analüüs lastega.

Lapsed saavad endale A3 formaadis paberid, kuhu joonistavad-maalivad tänavat, majad, mänguväljaku jms.

Soovitus: kasutada akvarelle, rasvakriite, sest tööd jätkatakse järgmises kunstitegevuses.

II päev

#### **MINA TAHAN ÜLE TEE MINNA**

##### **Vahendid**

- Eelmisel päeval teibitud tänav.
- Kunstitegevuses valminud tänavapilt.
- Valgusfoor.
- Pulganukud: 3 jänest, 2 last, tuvi, autod (võivad olla ka mänguautod).
- Valged paberiribad, kaupluste sildid mängumajadel.

Eile valminud tänaval on midagi puudu. Kuidas jalakäija üle tänavat saab?

Õpetaja jutustab lavastuslikult U. Leiese jutu „Tipp, Täpp ja 3 jänkupoissi”. Jutu algust võiks veidi muuta: algul proovivad jäneseid niisama üle tee minna, aga autosid oli tänaval palju ning tee ületamine ei õnnestunud. Jutu lõppedes näitavad Tipp ja Täpp, kuidas minna üle tee, kui teele on märgitud ülekäigurada. Oota, vaata vasakule-paremale-ja veel vasakule. Lapsed jaotatakse rühmadesse. Iga rühm saab ümbriku tähtedega, mida kokku pannes saavad teada, millisesse kauplusesse nad peavad minema. Võidab võistkond, kes täitis kõik liikluseeskirjad õigesti. Lapsed joonistavad valgele paberile inimfiguurid, värvivad, lõikavad välja ja kleepivad oma „tänavatele”. Tööd võib täiendada sebra ja valgusfooriga.

III päev

## **MINA JA HELKUR**

### **Vahendid**

- Taskulambid (igale lapsele).
- Erinevad helkurid.
- Toa-tänav.
- Ruudulised paberid.
- Helendavad markerid (vildikad, liim).

Võimalusel viia tegevuse esimene osa läbi pimedal või hämaral ajal pimendatud toas.

Õpetaja jutustab, lapsed tegutsevad jutustuse järgi.

*Kätte jõudis öö, kuid tänaval käis vilgas liiklus edasi. Autode tuled olid hästi nähtavad. (Tuledena kasutada taskulampe.) Kuid jalakäijad kadusid pimedusse. Linnas liikusid ringi suured tondid. Autodel hakkas lausa hirm. Keegi ei tahtnud tontidele otsa sõita. Autojuhtidele tuli mõte: kasside silmad helendavad pimeduses; kui ka tontide silmad helendaksid, siis me näeksime neid. Mõeldud-tehtud. Autojuhid leidsid helendavad plastikutükid ja jagasid need tontidele. Kuid need polnudki tondid. Hoopis inimesed, kes kõndisid pimedas kodu poole. Helendavaid plastikutükikesi hakati nimetama helkuriteks. Anname oma jalakäijatele ka helkurid, et nad ei liiguks nagu tondid.*

Autojuhid saavad liigutada oma „autode“ tulesid erinevatele kõrgustele. Millises asendis helgivad helkurid kõige paremini vastu? Proovige panna taskulamp lõua alla. Mis värvi helkurid on paremini nähtavad? Kas helkuri kuju on oluline? Vahetame osalised: autojuhid saavad jalakäijateks ning jalakäijad autojuhtideks.

Joonista ruudulisele paberile helkuri kujund. Helkur koosneb pisikestest ruudukestest. Moodusta oma helkuri ruutudesse muster, kasutades helendavaid kirjutusvahendeid.

IV päev

## **HOIAME ÕHU PUHTANA**

### **Vahendid**

- Jalgratturi kiiver.
- Karp klaaskuuliga (sobivad ka suuremad lego-klotsid).
- Muna kilekotis (toores või keedetud).
- Suurem mänguauto.
- Väike nukk.
- Suur klots teetakistuseks.

Jalakäijad on meie linnakeses liiklemise selgeks saanud. Millistest liiklejatest pole me veel rääkinud. Jalgratturitest ja teistest, kes sõidavad kahe rattaliste sõidukitega.

Miks on mootorratturitel kiivrid? Kellel veel peab olema kiiver? Miks? Mis juhtub peaga, kui kukub? Kõigil elusolenditel on pea. Mida tunned käega, kui pead katsud? Mis on käe all? Ja päris pea sees? Kui inimene kukub, mis juhtub peaga?

Teeme katse. Muna on peaaegu sama tugev kui pea. Kui muna maha kukub, mis juhtub? Katse munakiivriga. Kui muna nüüd maha kukub, mis juhtub? Kiiver kaitses muna, nii kaitses kiiver ka pead.

Miks on kasulik rattaga sõita? Autodest tulevad heitgaasid – seesama toss, mida hingame tänaval. Kas rattast tuleb ka? Mida saavad täiskasvanud teha, et tossu vähem oleks? Liisusalmiga leitakse 2–3 autojuhti. Autojuhid võtavad endale sõiduki pildid. Mitu inimest mahub autosse? Lapsed asuvad autos kohale nagu päris autos: ees 2, taga 2–3. Mitu autot saime? Mitu inimest saab nii tööle sõita? Mitu inimest jäi üle? Kuidas nemad saaksid tööle minna nii, et õhk jääks puhtaks? Leitakse bussijuht. Bussis on veel vabu kohti. Mitu inimest saab veel bussi tulla? Mitu autot tänaval vähemaks jäi?

Jalakäijat kaitseb pimedas helkur. Jalgratturit kaitseb kiiver. Kas autos sõitjaid on ka vaja kaitsta? Kuidas saab neid kaitsta? See nukk unustas autosse istudes midagi teha. Auto hakkas sõitma, kuid pidi järsult pidurdama. Nukk kukkus ning peab nüüd haiglasse sõitma. Mida ta unustas teha? Meie linna elanikud läksid bussi. Kas bussis on turvavööd? Kuidas tuleb bussis olla, et sa viga ei saaks, kui buss pidurdab? Miks peavad lapsed bussis istuma? Läheme nüüd õue ja loendame mitut autot, bussi, jalgratast näeme.

V päev

### **MINA JA KOLM JÄNKUPOISSI**

**Vahendid:** kasutada võib kõiki nädala jooksul kasutatud vahendeid.

Kasutades nädala jooksul õpitut, lavastame liikluses U. Leiese „Tipp, Täpp ja 3 jänkupoissi“ ainetel liikluspäeva. Alati võib endale ka külalisi kutsuda: kõrvalrühma, lapsevanemad jt.

**MÕNUSAT MÄNGIMIST!**



## 16. POISTE VAIMSE JA SOTSIAALSE TERVISE HOIDMINE

**Autor: Inge Klade**

**Põlva lasteaed Lepatriinu**

### Taustinformatsioon

Olen 2007/2008 õppeaastal juhendanud tegevust poiste tööringis. 6–7aastaste poiste areng on jõudnud tasemeni, kus mänguasjade kõrval tõusevad tähtsale kohale tõelised tööriistad ja nendega töötamine. Minu kui juhendaja ülesandeks oli tagada tööruumi, tööriistade ja materjalide olemasolu, koostada tegevuskava, valmistada näidised, juhendada poisse ning tagada ohutus tööriistade käsitlemisel.

Leian, et lasteaia mängulise õppe kõrval on väga oluline õppida ka tõelise töötegemise kaudu. Töö kui kasvatus ja tegevus on vaimse ja sotsiaalse tervise hoidmisel oluline igas vanuses. Et osata seda väärtustada, tuleb lastele (eriti poistele) anda selleks võimalusi igas eas.

**Töö, mis seotud rõõmu ja huviga, annab hea enesetunde ja tervise.**

### Tegevuse eesmärk

- Kujundada poistes positiivset suhtumist vaimselt ja kehaliselt aktiivsesse töösse.

### TEGEVUS – OSKUSED

Töövahendite käsitlemine ja korrashoid.

Loovuse arendamine.

Matemaatilistest mõistetest arusaamise arendamine.

Koordinatsiooni arendamine.

Kehalise jõu arendamine ja jõu otstarbekas kasutamine.

Ohutuse tagamine.

Distsipliini- ja korraharjumuste omandamine.

### TEGEVUS – POISTE VAIMSE JA SOTSIAALSE TERVISE HOIDMINE

Väljajelamise võimetus tugeva heli ja kehalise jõu kaudu.

Tunnustusvajaduse rahuldamine.

Töömeheks olemise tunnetamine.

Sõbra aitamine ja koostöö.

### TEGEVUS – TULEMUS

Töö tulemusena valmivad asjad – esemed, mida saab ise kasutada või kinkida.

Töö tulemused kajastuvad ühises väljapanekus.

**Osalejate vanus ja arv:** 6–7aastaste poistega toimus tegevus kaheksa korda, keskmiselt osales igas tegevuses 10 poissi. Neli korda võimaldasin tegevust ka 3–4aastastele poistele.

### Seostatus teiste valdkondadega

Poiste tööringi tegevuse eesmärgid ei lähtu õppekavast, kuna sellise käelise tegevuse liiki õppekavas ei ole. Tegevus jääb toetavaks teistele õppevaldkondadele:

Mina ja keskkond: sotsiaalsus, suhtlemine ja teistega arvestamine, meeskonnatöö jms.

Kunst: puitmaterjali omadused (märg ja kuiv puit, hõõveldatud ja hõõveldamata puit, oksavaba ja okstega puit); lisamaterjali omadused (plastmass, metall, kork, kartong, nahk), tööriistad.

Muusika: rütm tunne (haamrilöögi rütm ja tugevus).

Liikumine: koordineerimine ja peenmotoorika (silma ja käe koostöö, kahe käe koostöö), jõud ja osavus.

Keel ja kõne: kirjutamine erinevatele materjalidele ja erinevas asendis, juhendist arusaamine.

Matemaatika: võrdlemine, arvutamine, mõõtmine, reastamine, järjestamine, loendamine.

### Ettevalmistus

Iga tegevuse alguses muretsesin materjalid, koostas tegevusjuhendi ja valmistasin näidistöö. Tegevus kestis umbes 45 min. Selle aja jooksul eeldasin, et poisid saavad oma põhitööga valmis. Kiirematele andsin lisaülesande. Sissejuhatavas osas tutvustasin poistele tegevuse eesmärgi, töö käiku ja vajaminevaid materjale. Kordasime alati üle tööruumi ohutuse ja koostöö reeglid.

### Tegevus

**I.** Tööks olin valinud **kalariivi** tegemise, kuid paljudel valminud töödel olid metallkorgi sakilised servad lihtsalt maha taotud. Tuli selgitada olukorda ja leida valminud tööle uus otstarve, selleks sai **kuuma-alus**. Kiiremad ja oskajamad poisid tegid töö kahepoolsena.

**II.** Ettejoonistatud **tähe** kontuurile tuli lüüa naelad. Oluline oli, et iga poiss suudaks lüüa vähemalt 10 naela. Sellega saadi hakkama, mis sest, et osa naelu läks viltu. Et viga parandada, oli oluline tunnetada koht, kus viltu minema hakkas, siis sai seda veel parandada. Kiiremad löid naelu kogu kontuuri ulatuses.

**III.** Valmis **maja koos aiaga** (viimane oli eelnevalt liistudest valmis tehtud). Lisadetailid olin enne valmis lõiganud, poiste oskustest ja kiirusest sõltus, kas nad kinnitasid need ühele või kahele poolele maja. Suurt huvi pakkus spetsiaalse klambrilööja kasutamine, millega kinnitati aed. Sellega kaasnes koostöö, sest üks hoidis detaili ja teine löi.

**IV.** Valmis **naljanägu**. Võimalus oli kasutada väga erinevaid lisandeid (metallkorgid, kartong, nahk, kork, plastik). Tööd oli lihtsam sooritada, kuna puit oli märg ja naelad läksid vähema pingutuseta sisse. Kuna puidukettad olid hõõveldamata, tuli jälgida, et pinnud kätte ei läheks. Kiiremad said töömahtu suurendada, lisades näole habemetüükaid (sisselöödud naelad) ja pähe juukseid (leivakoti kinnitusklambrid).

**V.** Meisterdasime **veduri**. Suur huvi oli alustada kohe ratastest, kuid need tuli jätta kõige viimaseks. Siin oli oluline loogiliselt mõelda. Osa poisse jagas ära, et aknaid pole mõtet kinnitada eraldi, sest seda on võimalik teha koos aknast välja vaatavate loomade piltidega. Kiiremad said juurde lüüa lisarattaid.

**VI.** Ülesanne oli valmistada **korgikell**. Kuna rühmas oli läbitud teema kella osadest ja tundmisest, siis numbrilaua paigutus oli lihtne. Alustuseks kinnitati valged korgid veerandi-kohtadele (numbrid tuli kodus ise teha). Vahenumbriteks olid erineva logoga plastmasspudelite korgid. Seierid olid paksemast kartongist.

**VII.** Kollektiivne töö „**Hooletus ees, õnnetus taga**“. Osalejad valisin eelnevate tööde teostamise põhjal. Lugu: Maja, selles majas elab hoolas peremees, kes on kirjutanud majale aadressi ja kutsunud korstnapühkija korstnat puhastama. Kõrval on ka maja, kuid hooletu peremehega, puudub aadress ja tuli on korstnast väljas. Kohale on kutsutud kaks tuletõrjeautot ja tuletõrjujad kustutavad leeke. Lisaks majade ja autode meisterdamisele, tegid poisid karvatraadist korstnapühkija ja tuletõrjujad.

**VIII.** Ülesanne oli teha etteantud materjalist **töö oma fantaasiast** lähtuvalt. Lisamaterjal oli eelnevatest tegevustest tuntud. Arvasin ise, et poisid hakkavad kopeerima eelnevas tegevuses tehtud asju, kuid kaugel sellest. Alustati mõõkade ja püssidega, tehti GPS ja mobiil, ja alles siis asuti autosid valmistama. Enamik poisse tegi 2–3 asja. Tööringist lahkusid poisid suure kotiga, kus olid sees aasta jooksul tehtud asjad. Poiste tööringis osalejad said lõpetuseks tunnistused.

## 17. PEREPÄEV JUSSIKESE LASTEAIAS

**Alateema: Tervise väärtustamine**

**Autor: Klaarika Kuslap**

**Kuusalu lasteaed Jussike**

### Taustinformatsioon

2007/2008 aastal oli Kuusalu lasteaias Jussike õppeaasta üldteemaks „Liikumine on tervise sõber”. Sellest lähtuvalt toimus lasteaias palju erinevaid sportlikke ettevõtmisi nii rühmades kui ühisüritustena. Ühena paljudest liikumisalastest ettevõtmistest toimus lasteaia õuealal lustlik perepäev „Koos perega looduses”, kus lapsed said laupäeva hommikupoolikul koos oma perega sportlikult aega veeta. Lasteaiapere osaleb ka „Ökokrati” projektis „Olen osa loodusest”, seetõttu olid lisaks mõned loodusteemalised ülesanded.

### Tegevuse eesmärk

- Pered koos lastega täidavad erinevaid sportlikke ning tervise- ja loodusteemalisi ülesandeid.
- Arendada meeskonnatööd pereliikmete vahel.

### Õppe- ja kasvatustegevuse eeldatav tulemus

- Laps osaleb aktiivselt koos vanematega erinevate sportlike harjutuste sooritamisel.
- Laps valitseb oma keha ning sooritab tasakaalu, osavust, kiirust ja tähelepanu arendavaid harjutusi.
- Laps kinnistab terviseteadlike valikute tegemist erinevate terviseülesannete abil.

### Osalejad

Perepäeval osalesid lapsed vanuses 2–7 eluaastat. Üritusele oli tulnud 23 tublit peret.



Foto: Ülle Rekk. Virgutusvõimlemine

### Seostatus teiste valdkondadega

- Liikumine: virgutusvõimlemine muusika saatel, erinevad sportlikud harjutused terviserada läbides.
- Mina ja keskkond: mõistatuste lahendamine (tervislikud aedviljad). Ristsõna lahenduse leidmine (terve laps). Tervislike käitumisealaste valikute tegemine (mäng „Süda rõõmustab“). Looduseteemalisi teadmisi nõudvad ülesanded (puud, kevadlilled).

### Ettevalmistus

- Jussikese terviseraja koostamine, kus laps läbib koos perega 12 erinevat jaama (seitse sportliku tegevusega ja viis teadmistealast jaama).
- Õue sobivate sportlike harjutuste ning vahendite valimine.
- Ülesannete koostamine looduse ja tervise kohta.
- Tervislike suupistete muretsemine (puu- ja juurviljalõigud) piknikulauale.
- Lastele medalite meisterdamine, millele kogutakse erinevaid templeid.
- Lasteaia personali kaasamine erinevate ülesannetega.

### Vahendid

- Spordivahendid: kurikad, kummiga jalgpallid, võimlemisrõngad, väiksed kummipallid, hüppenöörid, lusikad ja tühjad üllatusmunad, minikorvpallid ja õuealal olevad korvirõngad, tasakaalupoomid ja astumiskännud.
- Medalid lastele (tugevamast paberist tehtud), erinevad lastepärased templid.
- Piltristsõna (võtmesõna – TERVE LAPS).
- Mõistatustega leht ja köögivilja pildid (kapsas, porgand, sibul, peet, kõrvits).
- Pildid kevadlilledest (ülane, sinilill, kullerkupp, nurmenukk, märtsikelluke, piibeleht).
- Erinevate lehtpuude oksad (kask, vaher, toomingas, kastan, pihlakas, tamm).

### Perepäeva tegevused

- 1 Tervisevõimlemine muusika saatel.
- 2 Ülesannete tutvustamine ja medalite jagamine lastele.
- 3 Ülesannete täitmine Jussikese terviserajal.
- 4 Kogunemine keskplatsile, luuletuse (salmikese) koostamine.
- 5 Mäng „Süda rõõmustab“.
- 6 Tervislike suupistete, luuletuste esitamine.
- 7 Tervisejenka.
- 8 Kokkuvõtte üritusest (lastele kleepsud, vanematele tervisealased voldikud).



Foto: Ülle Rekk. Tervislik vahepala

### Ülesanded Jussikese terviserajal

JAAM: jalgpalliga kurikate mahalöömine (kõik pereliikmed proovivad).

JAAM: tasakaalurada (laps sooritab, lapsevanem abistab).

JAAM: lusikaga pallikeste kandmine (kastist viia lusikaga 5 pallikest eemal olevasse ämbrisse; sooritavad kõik pereliikmed).

JAAM: liikuv korv (täiskasvanu hoidis võimlemisrõngast ja laps viskas 5 korda kummipalli läbi rõnga).

JAAM: hobuste sõidurada (laps on hobune, hüpits ohjadeks kaelas; „sõit“ ümber tähistatud ala).

JAAM: korvpallivisked korvi (õuealal olemas, lapsevanem või suurem laps viskab minikorvpalliga 3 viset, laps toob palli tagasi).

JAAM: rõngarada (8 rõngast murul maas kolonnis, laps hüppab koosjalgadega rõnga sisse ja poeb läbi rõnga; sooritavad kõik pereliikmed).

JAAM: lehtpuude tundmine (ära tunda 6 erinevat oksa).

JAAM: kevadlillede tundmine (pildilt ära tunda 6 erinevat lille).

JAAM: piltidega ristsõna (piltide järgi ära tunda 9 tervislikku toiduainet).

JAAM: köögiviljade tundmine (mõistatuste vastused on antud piltidena – 5 erineva köögivilja pildid).

JAAM: luuletuse kirjutamine (iga pere luuletab kevade, tervise või laste teemal).



Foto: Ülle Rekk. Rõngaste rada

**Mõistatused** tervislikest kodumaistest toiduainetest (vastusevariandid antud ka piltidena):

Punane ninake mulla sees peidus?

Kuldne pea, suur ja raske, kael tal aga peenike?

Ainult pea ja jalg tal all, keha pole üldse tal. Sada rätti ümber pea, süües maitseb väga hea?

Paneb silmad nutma, aga südant ei liiguta?

Kasvab mullas, pealt roheline, alt punane ja ümarik?

(Vastused: porgand, kõrvits, kapsas, sibul, peet)

### **Mäng „Süda rõõmustab“**

Mängujuht nimetab erinevaid tegevusi, situatsioone, toiduaineid (nt võimlemine, porgand, jalgrattasõit, televiisori vaatamine, kartulikrõpsud, piim, limonaad, õues mängimine jne). Lapsed otsustavad, kas nimetatud asi või tegevus rõõmustab südant (st on tervisele kasulik) või mitte.

Tervisele kasuliku väite puhul tuleb plaksutada vms.

Mittetervisliku väite puhul kükitada vms.

### **Pere luulenurgas valminud salmike**

*MULLE MEELDIB VÄGA SPORT,*

*PÄRAST SEDA MAITSEB TORT.*

*KEVADEL KUI LUMI LÄIND,*

*SIIS MA SPORDIPÄEVAL KÄIN.*

*TÄNA ON MEIL ILUS ILM,*

*MINUL JÄLLE SÄRAB SILM.*

## 18. OHUTUS LAPSE IGAPÄEVAELUS: ÕUEALAL, TÄNAVAL JA RUUMIDES

**Autor: Maila Rajamets**

**Valga Lasteaed Kaseke**

### Taustinformatsioon

Paljud lapsed, kes lõpetavad kevadel lasteaia, jäävad suveks koju ja on kindlasti iseseisvamad ning rohkem omapead nii kodus kui õues. Peame oluliseks teavitada nii lapsi kui vanemaid võimalikest ettetulevatest ohtudest. Samuti tuleb anda võimalus situatsioonid praktiliselt läbi teha, sest kinnistub ikka see, mis on läbi tehtud. Tänapäevases kiires elutempos pole vanematel tihti aega ega piisavalt teadmisi, et võimalikust ohust lapsega rääkida või mingit olukorda selgitada. Mõnikord ei tulda lihtsalt selle peale, et last mõne ohu eest hoiatada. Elu on üks tervik ja iseseisev toimetulek suveperioodil on lapse heade sotsiaalsete oskuste aluseks koolis.

### Tegevuse eesmärk

Projekti käigus viia läbi erinevad üritused, et suurendada laste ja lastevanemate ning õpetajate terviseteadlikkust vigastuste ennetamisel koolieelikute igapäevaelus:

- Lapsevanemad oskavad paremini märgata võimalikke ohukohti vees, õuealal, tänaval, ruumides jm ning tagada laste turvalisus.
- Õpetajad oskavad pöörata tähelepanu laste igakülgsel turvalisusele lasteaias.
- Lapsed ja vanemad on oskuslikud koostööpartnerid ujuma õppimisel.

### Õppe- ja kasvatustegevuse eeldatav tulemus

- Laps on teadlik võimalikest ohuolukordadest vee ääres ja vees.
- Laps õpib vältima ohtlikke olukordi ja hoidma ennast erinevate ohtude eest õuealal, tänaval, ruumides jm.
- Laps oskab õnnetuse korral abi küsida ja abi kutsuda.

### Osalejad

Projektis osales 41 täiskasvanut ja 21 last vanuses 6–7 aastat.

### Seostatus teiste valdkondadega

- Mina ja keskkond: terviseõpetus.
- Liikumine: ujuma õppimine.

### Ettevalmistus

Kokkulepped lektoritega, koostööpartneritega ja ujula personaliga, lastevanemate ja lasteaia personaliga.

### Õppematerjalid

- Brošüürid „Kuidas vältida koolieelikute vigastusi?“ ja „Ole aktiivne koos lapsega“ (Tervise Arengu Instituut, Eesti Haigekassa).
- Eesti Punase Risti brošüür „Oskame olla“ (tekst Indrek Simisker, Elle Kannike, pildid Elle Kannike).

### Tegevus

Tegevused jagunesid kahte etappi: **ettevalmistavad tegevused** (kokkulepete saavutamine ujula personaliga ja tegevust läbiviivate inimestega) ja **konkreetsed tegevused** projekti raames, mis jagati ühe tööädala ehk viie päeva peale.



- 1. päev.** Ujumise algõpetus lastevanematele koos lastega Valga Gümnaasiumi ujulas. Vanemad saavad selgeks algtõed, kuidas last õpetada ja mida vältida.
- 2. päev.** Esmaabikursus vanematele ja õpetajatele, kuidas käituda uppumisohus oleva inimese abistamisel. Lastele situatsioonimäng „Mida teha kui sõber satub hätta?“  
Päästeameti töötajaga koostöös lastele praktiline õppus „Kuidas abi kutsuda?“
- 3. päev.** Infopäev lastevanematele suveohutusest, situatsioonimängud. Teema: kuidas ennetada üksi kodus ja kooliteel oleva lapsega seotud ohtusid; mida tuleks teha erinevates situatsioonides, kui keegi võõras kutsub kaasa, pakub midagi jms.
- 4. päev.** Õpetajate koolitus turvalisest keskkonnast lasteaias. Mida tuleks jälgida, et keskkond oleks lapsele turvaline? Viidi läbi praktiline ohukohtade riskianalüüs lasteaia ruumides.
- 5. päev.** Teadmiste kinnistamine situatsioonimängudes, lapsed õpetavad teistele, mida nad õppisid. Brošüüri „Oskame olla“ tutvustamine.





Käesolevasse väljaandesse on koondatud valik  
Tervise Arengu Instituudi poolt 2008. aastal läbi viidud  
konkursile "Tervis ja turvalisus õppe-ja kasvatustöös"  
laekunud töödest. Eesti lasteaedade ideed ja  
kogemused tervise ja turvalisuse teemade käsitlemisel  
erinevate tegevuste kaudu on abiks nendele, kes  
hoolivad laste heaolust ja tervisest.