

Valla lasteaedades liigutakse läbi seikluste tervise ja rõõmu poole

Kodul ja lasteaial-koolil on oluline roll lapse toidueelistuse ja liikumisharjumuste kujunemisel. Eri uuringute andmetel on ülekaaluliste laste osakaal on sajandi algusega võrreldes pea kolmekordistunud. Sageli algab laste kaalu tõus siis, kui nad lähevad kooli. Lasteaias on söömine regulaarne, toiduvalik vastab soovitudele, lapsed käivad päeval õues, liiguvad ning saavad päeval puhata. Kui laps läheb kooli, peab ta aga ise hakkama saama, seda nii söömise kui liikumisharjumuse osas.

Koostöös Tervise Arengu Instituudiga asuti 2021. a sügisel Põlva valla viies lasteaias, kokku kaheksas rühmas, katsetama lasteaiapõhiste lapsevanemaid kaasavat ennetusprogrammi „Toybox“ ehk „Seikluste laegas“. Programmi tegevuste eesmärgiks on ennetada ülekaalu ja rasvumist varases lapseas ning mõjutada neid laste käitumisharjumusi, mida teadusuuringute põhjal rasvumisega seostatakse.

Programm on suunatud 4-7-aastaste laste nelja tervist toetava käitumisharjumuse soodustamisele, mis keskendub vee joomise suurendamisele, tervislike vahepalade söömisele, kehalisele aktiivsusele ja istuvate tegevuste vähendamisele ning katkestamisele.

Ennetusprogrammis osalevad Põlva Lasteaed Pihlapuu, Põlva Lasteaed Lepatriinu ja Põlva Lasteaed Mesimumm kahe rühmaga ning Tilsi Lasteaed Muumioru ja Mooste Lasteaed Tammetõru ühe rühmaga.

Enne programmi tegevustega alustamist toimusid lasteaedades infopäevad juhtkonnale, õpetajatele ja lapsevanematele ning koolitused rühmade personalile tervisliku söömise ja vee joomise ning liikumise teemadel.

Kogu programmi vältel pakub Tervise Arengu Instituut õpetajatele mentori nõustamist. Lasteaedade kogemuspäev toimub märtsi alguses, et enne tegevuste kordusperioodi õpetajate kogemusi kuulata ja neid eelseisvaks perioodiks motiveerida ning vajadusel nõustada. „Seikluste laegas“ on hea näide tõendusühendusest ennetusprogramm, mis aitab kaasa laste tervise ja heaolu toetamisele.

Põlva Lasteaed Lepatriinu õpetajad Tähte Vares ja Helle Paatsi jagavad tervisliku söömise ja istumisaja vähendamise programmi kokkuvõtet oranžitriinude rühmas:

Alustasime 15. novembril süvendatult programmi esimest neljanädalast osa Tervislik söömine. 6-7-aastased lapsed on juba päris teadlikud tervislikust toitumisest. Nelja nädala jooksul said lapsed ise võileibu valmistada, leiba küpsetada, smuutit teha, valmistada toorsalateid endale meelepärastest komponentidest, samuti puuviljasalatit. Uue tegevusena lisandus võimalus lapsel endale ise tõsta toitu taldrikusse vastavalt oma soovile (pildil).



jakate nägudega võileibasid ja jätkasid aedviljade tükeldamist, rühmas lisandus laste jaoks uus ja motiveeriv tegevus - laps tõstab endale ise toidu taldrikule, eesmärgiks laste iseseisvus, tegutsemisvalmidus ja otsustamisvõime, kui palju toitu ise ära söön.

Projekti kaasasime ka lapsevanemad. Lapsed viisid koju tutvustava materjali, mille hulgas olid tervisliku toitumise retseptid. Retseptide põhjal valmistati kodus koos peredega smuutit ja naljakate nägudega võileibasid. Vanemad jagasid pilte ka rühmaga ja iga laps sai rääkida oma pildi juures, kuidas ja millest ta smuutit/võileibasid tegi. Lapsed vaatasid ja kuulasid elevusega, mida sõbrad kodus valmistasid.

Peale tervisliku toitumise teemat alustasime uue teemaga: liikumine ja istumisaja vähendamine. Kollatriinude liikumistegevused toimuvad planeeritult lasteaia saalis ja õuealal, kasutusel on palju erinevaid vahendeid (pallid, rõngad, nõõrid, pulgad jm), millega rikastada liikumismängude läbiviimist. Laste liikumistegevused viiakse läbi erinevaid liikumisviise arendades (jooksmine, ujumine, ronimine, roomamine, jalgrattasõit, suusatamine jm.)

Seikluste laeka liikumisenädalaga alustades võtsid Kollatriinude lapsed rühmas kasutusele istumisaega vähendava salmi:

Tõuse püsti, hüppa nii, hüppa lausa korda viis.

Kummarda ja keeruta, käsi jalgu liiguta.

Harki - kokku hüppa sa, lõpuks ennast kallista.

Võin julgelt väita, et Lepatriinu lasteaed saab Seikluste laeka pilootprojekti läbides kinnitust, et siin lasteaias käsitletakse tervisliku toitumise ja liikumise teemat lähtuvalt laste arengule vastavalt, kanname uhkusega tiitlit - Tervist Edendav Lasteaed.

Põlva Lasteaed Pihlapuu Poku ja Lotte rühma kogemust jagavad Marili Lepik, Ulvi Stanevitš ja Liisi Haljasmäe:

Koos programmiga jõudsid rühmadesse vahvad kängurud, kes said Pokus nimeks Kämpake ja Lottes Kängu. Kängurute ülesandeks on laste innustamine ja motiveerimine tervislike valikute tegemisel.

Projekti tervisliku toitumise osas tutvusid lapsed erinevate toidugruppidega. Känguru toidurong aitas lastel lihtsalt ja arusaadavalt jagada toiduained õigetesse vagunitesse – vesi, puuviljad-marjad, köögiviljad, teraviljad ja kartul, piim, liha-kala, maiustused.

Täiendasime rühmades kokanduskeskuse vahendeid: muretsejuurde lõikelaudu, nuge, uued põlled, poti. Lapsed said õpetajate juhendamisel osaleda toidu valmistamise protsessis algusest lõpuni – puu- ja köögiviljade pesemine, koorimine, tükeldamine, valmistamine, söömine ja nõude pesemine. Omatehtud puuviljasalat ja porgandipirukas kuulutati Poku rühma laste poolt maailma parimateks.



Lapsed teavad, et kõige parem janu kustutaja on vesi, oleme pakkunud võimaluse degusteerida erinevat maitsevett /sidrun, astelpaju, kurk, jõhvikas, apelsin jne /.

Meie rühma pered osalesid aktiivselt programmis ja jagasid läbi fb-grupi pilte oma lõbusatest kapsanägudest ja smuuti tegemistest.

Alustasime 3. jaanuaril programmi teise osaga – istumisaja vähendamine. Käsil on teine nädal, mil õppetegevuste vahele on planeeritud mängulised liikumispausid, mis vähendavad laste istumisaega. Lastel on võimalus täiendava alana kasutada eraldi ruume - tantsimine, liikumispauside mängud, jne, kasutame igapäevaselt lasteaias siseterviserada. Laste tagasiside toimumust ja toimetamistest on positiivne.

Kollatriinude rühma õpetaja Karin Kopli räägib nende rühma tegemistest programmi jooksul:

Kollatriinud alustasid Seikluste laeka projekti tervisliku toitumisega, kuid juba enne programmi algust olime lastega sel õppeaastal tublid toidu valmistajad, küpsetasime leiba, kõrvitsapirukat, riivisime kõrvitsasalatit, lõikusime aedvilju terviseampsudeks. Nüüd jätkasime programmi tegevustega - lapsed valmistasid nal-



Sama innukalt meisterdati paprikavagun, mis täideti erinevate köögiviljadega. Maitsestatamata jogurt marjadega, müsli, kama ja puuviljavardad maitsestasid Lotte rühma lastele imehästi. Eriti meeldisid oma valmistatud taigast tervislikud piparkoogid jõulude ajal. Valmisid ka kilu-munavõilevad, kuid seekord jäi Pokudel kilu taldriku servale veel oma aega ootama. Lapsed teavad nüüd, et päevas on hea juua vähemalt 2-3 klaasitäit vett, süüa 2 peotäit marju/puuvilju ning 3 peotäit köögivilju. Nii mõnigi laps oli valmis proovima seni tundmatuid toite.

Poku rühm lavastas kaks lugu Kängurust ja tema sõpradest, kes läksid metsa matkale. Lapsed said teada, millised vahepalad tasub matkale kaasa võtta ja millised mitte. Nt magusad joogid, saiakesed, küpsised võib koju jätta, sest need tekitavad väsimust ja suurendavad janu. Mängisime põrandale paigutatud täringumängu KÄNGURU TEEKOND TOIDUNI. Mängu abil õppisime täringut veeretama ja loendama, känguru moodi hüppama ning teekonnal olevaid liikumisülesandeid lahendama. Mängu lõpus ootas terviseamps (niipalju, kui täringul täppe). Kunstikeskuses meisterdas iga laps oma toidupüramiidi. Vanemad olid lastele kodus abiks ajakirjadest toidupiltide otsimisel ja välja lõikamisel. Otsiti just neid pilte, mida laps igapäevaselt sööb. Koos arutlesime, milliseid toiduaineid me kõige rohkem tarbime, mida vähem ja mida peaksime edaspidi rohkem või vähem sööma.

3. jaanuaril alustasime Seikluste Laeka teise osaga - istumis- ja ekraaniaja vähendamine. Eesmärk on, et istuvad tegevused (20-30 min) vahelduksid liikumispausidega. Hommikuringi on planeeritud teemast lähtuv liikumistegevus. Poku rühma lapsed läbisid takistusrada. Vähemalt üks tegevuskeskus päevas sisaldab liikumistegevusi. Nii valmis liikumisnurk Lumememm, kus lapsed rebisid ja kortsutasid paberit, tegid lumepalle, viskasid täpsust ja pidasid lumesõda. Lotted viisid kodudesse kalendrid, mida täita koos lapsevanemaga. Kui laps ekraani ei vaata, siis saab kleepida sellele päevale känguru pildi või kirjutada, mitu minutit-tundi oli ekraani ees. Osa lapsi on väga motiveeritud, et saaks känguru pilti välja lõigata, värvida ja kleepida.