

# TERVISEDENDUS LASTEAIAS

Tervise Arengu Instituut

TARTU 2003

## **“Tervisedendus lasteaias”**

Käsikirja koostas: M. Maser ja L. Varava

Toimetajad: H. Tälli ja M. Maser

Kujundaja: Kristiina Taaramäe

Fotod: Jaak Nilson ja erakogud

ISBN 9985-9457-4-3

Tervise Arengu Instituut  
Trükikoda “Tartumaa”

Raamatu publitseerimist finantseeris Laste ja noorukite riiklik terviseprogramm.  
Tasuta jagamiseks.

Igast väikesest algab suur ~ aga algus, see sõltub suurest.

Mariann Laius



## Eessõna

Tervise Arengu Instituudi eesmärk on läbi tõenduspõhise metoodika rakendamise tagada eesti elanike parem tervis ja elukvaliteet. Üheks prioriteetseks tegevusvaldkonnaks on laste tervise edendamine.

Koolieelses lasteasutuses (lasteaias) käidud aastad annavad muu arendava kõrval ka positiivse terviskäitumise suuna kogu eluks. Nii lasteaiaaegne ise kui tema vanemad on sellel eluetapil oluliselt enam mõjutatavad kui hilisemas eas. Seetõttu on koolieelikutega tegelejate ees suur vastutus olla inimese vormija – julgustada loovat mõtlemist ja toetada lapse arengut kogu selle paljutahulisuses. See aga nõuab pidevaid otsinguid, muutumist ja õppimist. Samuti on ülitähtis see füüsiline, vaimne ja sotsiaalne keskkond, milles laps kasvab ning areneb.

Käesolev käsiraamat on suunatud lasteaia personalile selleks, et aidata leida uusi mõtteid, otsida mõttekaaslasi ja teha midagi uutset laste arengu ja tervise heaks.

Eesmärgiks on järgida lasteaia tervisedenduse põhimõtteid ja koostada tervist edendava lasteaia strateegia. Selle püsiv ellu rakendamine aitab saada Tervist Edendavaks Lasteaiaiks.

Tervist Edendava Lasteaia eesmärkide saavutamise eelduseks on meeskonnatöö. Sellesse meeskonda kuuluvad lasteasutuse töötajad, lastevanemad, paikkonna esindajad ja lapsed ise. Koostöö on tulemuslik, kui iga partner tunnetab oma rolli ja panust ning teab, mida ülejäänud temalt ootavad. Vähetähtis pole koostöö tulemuste hindamine ja edust rõõmu tundmine.

Meie ümber ja meiega toimuvad protsessid nõuavad pidevat isiklike oskuste ning teadmiste täiendamist ja sihtide seadmist. See, mis täna toimub ühtede arusaamade järgi, on homseks omandanud uusi võimalusi ja lahendusi.

Käesolevas käsiraamatus on käsitletud kõike lasteaia toimuvat sellest aspektist, kuidas ta mõjub tervisele. Loodame, et sellest on kasu tervise põhimõtete kõige laiaulatuslikuma käsitlemise mõistmiseks ja Tervist Edendava Lasteaia olemuse paremaks arusaamiseks.

*Maarika Harro*

*Tervise Arengu Instituudi Direktor*



# SISUKORD

Sissejuhatus .....	5
<b>I. Tervist edendava lasteaia põhimõtted ja strateegia .....</b>	<b>9</b>
1. Tervisedenduse alused. A. Laasner .....	11
2. Tervist edendava lasteaia põhimõtted. L. Varava .....	16
3. Lasteaed kui muutuv organisatsioon. L. Varava .....	20
<b>II. Tervist edendava lasteaia tegevusvaldkonnad .....</b>	<b>29</b>
1. TEL võrgustikutöö. L. Varava .....	31
2. Meeskonnatöö ja juhtimine. M. Maser .....	34
3. Lasteaed on osa paikkonnast. A. Laasner .....	37
4. Kodu ja lasteaia koostöö. M. Maser .....	41
5. Koolimine. M. Maser .....	45
6. Lapse kasvukeskkond, seda korraldavad seadused ja määrused. H. Kala .....	50
7. Personal. M. Maser, H. Kala .....	55
8. Lasteaia füüsiline sisekeskkond. A. Järviste, M. Maser .....	57
a. Lasteaia vaimne sisekeskkond. M. Roomeldi .....	60
9. Lasteaia väliskeskond. Ü. Grisakov .....	63
10. Tervislik toit. M. Maser .....	67
11. Tervishoiuteenus. M. Maser .....	72
12. Võimalused erivajadustega lastele. M. Maser .....	76
13. Päevakava, reeglid ja planeerimine. M. Maser .....	80
14. Tervisekasvatus, kui osa alusharidusest. M. Maser, S. Russak .....	84
15. Sotsiaalsed oskused ja nende arendamine. K. Kõiv .....	89
16. Laste kehaline aktiivsus. P. Kaldmäe, M. Piisang .....	94
a. Turvalisus lasteaias. T. Ernits .....	99
17. Õppimine mängu kaudu. M. Maser .....	102
18. Demokraatliku mõtteviisi kujundamine. M. Maser .....	106
<b>III. Lisad .....</b>	<b>109</b>
1. Tervist Edendavad Lasteaiad (TEL) Eestis. L. Varava .....	111
2. Tervist Edendavad Lasteaiad Viljandimaal. E. Paap .....	114
3. Turvalise ja tervisliku õueala arendamine Rakvere Lasteaias "Triin". E. Nool .....	116
4. Aitame koolieelikut rõõmsalt kooli. Võrumaa TEL ühisprojekt. A. Punamäe .....	119
5. Turvalisus väikelinnas - riskikohtade analüüs. R. Jürmann .....	122
<b>IV. Soovitatav kirjandus .....</b>	<b>123</b>
<b>V. Autorid .....</b>	<b>129</b>







I. Tervist edendava lasteaia  
põhimõtted ja strateegia



## 1. Tervisedenduse alused

Igaüks, kes oma töös puutub kokku tervise arengu, tervise edendamise probleemidega, peab lahti seletama **tervise** mõiste, selle tähenduse.

Lasteaedade juhatajad, kasvatajad, õpetajad, kogu personal on igapäevatoos rohkem seotud tervisedendusega kui see esmapilgul tundub. Nad on tervisedendusega palju enam seotud kui teiste elualade esindajad. Vastutus, hool ja mure laste hea tervise ja arengu nimel on primaarne. Lasteaia osa kooliks valmistumisel on ülisuur.

Ühtsed arusaamad põhimõistetest loovad hea eelduse tegevuste tulemuslikuks planeerimiseks ja läbiviimiseks.

### Tervis

Palju lihtsam on nimetada põhjusi, mis tervist mõjutavad, kui anda selle täpne ja üheselt mõistetav definitsioon. Inimestele võib tervise tähendus olla väga erinev, samuti nagu on erinevad isegi ühe pere lapsed, rääkimata lasteaia ühe rühma lastest.

Mõelgem, millised oleksid Teie vastused järgnevatele küsimustele:

- ma tunnen end tervena siis, kui ...
- ma olen terve, sest ...
- et jääda terveks, vajan ma...
- ma pole enam terve siis, kui ma...
- mu tervis paraneb, kui ma...
- keegi põhjustas mu tervise halvenemise, sest ta....
- mingi sündmus mõjus mu tervisele sedavõrd, et ...
- .... on vastutav minu tervise eest.

Kui on aega mõtisklemiseks ja filosoofilisemaks aruteluks, siis on analoogsed küsimused asjakohased esitamiseks lasteaia personalile ja osalt isegi lastele.

Tervis on sotsiaalne mõiste, mis lihtsalt öelduna tähendab head olemist ja enesetunnet ning rahulolu ümbritsevaga. Mõeldes lasteaialastele ja lastele üldse, on esitatud tõlgendus üsnagi tabav. Ühtlasi on tegemist tervise positiivse definitsiooniga.

Sellele vastupidine – negatiivne definitsioon – ütleb, et laps on terve siis, kui ta parasjagu haige pole. Ometi võib olla ka lasteaialapsel mitmeid muresid ja tõsiseid terviseprobleeme, mis esmapilgul ei avaldu.

Lasteaialapsi ja lasteaiaaas olevaid lapsi silmas pidades väärivad eelkõige nimetamist tervise järgnevad erinevad tahud:

- **füüsiline** tervis, mis seotud kehaga, haigust väljendava diagnoosi puudumisega
- **vaimne** tervis, mis väljendub lapse positiivses eneseväärtustamises ja tema kindlustundes tulla toime
- **emotsionaalne** tervis, mis tähendab võimet väljendada oma tundeid, arendada suhteid teistega, tunda heasoovlikkust ja armastust ning vastata samaga
- **sotsiaalne** tervis – avaldub tundes ja teadmises, et last toetavad vanemad, sõbrad, et ta on kaasa haaratud tegevustesse ja mängudesse.

Eelnimetatud on individuaalse või isikliku tervise osad.

Füüsiline ja psühhosotsiaalne keskkond, kogu ühiskond laiemalt, omavad mõju igaühe, sealhulgas koolieeliku tervisele. Nii nagu hiljem kool, ka tervisedendav kool, on lasteaed noore (väikese) inimese jaoks keskkond, mis avaldab tema kujunemisele tohutut mõju. Erinevus on ehk selles, et koolis käib laps enam aastaid, kuid lasteaias viibib pikema osa päevast. Liiatigi on keskkonna mõju väikese lapse arengule väga määrav.

Eeltooduga on rõhutatud **tervise** positiivset, salutogeneetilist (*salus-* tervis) tõlgendust. Tuleb püüda selgitada, miks osa lastest on tervemad, jäävad terveks, vaatamata riskifaktoritele, ebasoodsatele muutustele, stressile. Siinkohal on olulised mitmesugused toimetulekumehhanismid, mis omavad tähendust ja tähtsust ka koolieelikute juures. Tuleb kindlasti väärtustada last ümbritsevat toetavat keskkonda.

Kirjeldatau on vastand tervise patogeneetilisele, negatiivsele tähendusele, mis keskendub haiguste põhjustele ja rõhutab riskitegureid.

### Tervisemõjurid

Kõik lasteaedadega rohkem või vähem seotud isikud (lasteaedade, kohalike omavalitsuste töötajad, lapsevanemad jt.) peavad hästi tundma laste tervist mõjutavaid faktoreid.

Tervisemõjuritest kirjutatakse ja räägitakse juba enam kui kümnekond aastat, viimastel aastatel üha rohkem ka Eestis. Positiivseks arenguks võime nimetada seda, et tervisemõjureid ei käsitleta enam isoleeritult, mis tähendaks keskendumist ühe konkreetse haiguse põhjuse selgitamisele. Samad mõjurid, nt ebaõige toitumine, viletsate tingimustega füüsiline keskkond, võivad olla mitmete väga erinevate haiguste põhjuseks.

Püüdes kokku viia üldtunnustatud tervisemõjurite skeemi ja mõeldes koolieelikute sihtgrupile, tulevad eelkõige arvesse järgmised mõjurid:

- Lapse pärilikud faktorid, tema vanus ja sugu. Geneetilised tegurid on suures osas muutmatud ja seegi vähene, mida on praegu võimalik teha, kuulub meditsiini valdkonda.
- Individuaalse eluviisi eripära (tervisekäitumine). Nõustagem, et positiivse tervisekäitumise põhisuunad anna lastele kaasa väga varases lapseeas. Kindlasti kuuluvad sellesse eluperioodi ka lasteaias käidud aastad ja seal antud tervisekasvatuse alused.
- Mitmesugused sotsiaalsed ja paikkondlikud võrgustikud. Siin omavad tähendust perekond, suhted vanematega, teiste pereliikmetega; võimalus suhelda eakaaslastega, mängu- ja huviringid, juurdepääs neile ja võimalused osaleda.
- Elamise- ja töö (õppimise, alushariduse omandamise) tingimused. Ei tohi alahinnata ei kodu ega lasteaias kui keskkonna füüsilisi tingimusi, millel on kindel mõju laste tervisele.
- Üldised sotsiaal-majanduslikud, kultuurilised ja keskkondlikud tingimused. See viimane, suur ja lai mõjurite ring on lisatud siia, et loetelu oleks täielik. Meie üldine areng ja elutingimused puudutavad kõiki, suuri ja väikesi, noori ja vanemaid.

***Seega, kuna tervis on laiatähenduslik mõiste, on ta määratud paljude erinevate mõjurite poolt. Eelkõige on vaja sellise seisukohaga nõustuda ning seejärel seda põhiteadmist arvestada kõigis lastele (aga ka personalile) suunatud otsustes ja planeeringutes.***

### Tervisedenduse alusdokumendid

Tervisedenduse laiem arengulugu ulatub aastakümnetesse. Kaasaegse tervisedenduse alguseks võib aga lugeda aastat 1986, mil toimus Maailma Terviseorganisatsiooni (MTO) / World Health Organisation (WHO) I Rahvusvaheline Tervisedenduse Konverents ning esitleti Ottawa Hartat. Viimatinimetatu on tervisedenduse alusdokument, millele sageli viidatakse mistahes otsuse, strateegia või tegevuse puhul.

Ottawa Hartas on esitatud viis põhisuunda, millest (tervist edendavate) lasteaedade kontekstis väärivad nimetamist eelkõige kaks:

- **Luua toetavad keskkonnad.** Tervis, sealhulgas laste tervis, ei ole ühiskonnas midagi eraldiseisvat. Töö-, õppimise- ja mängukeskkonnad peaksid kindlasti olema tervist säästvad ja tervist tootvad.
- **Arendada isiklikke oskusi.** Tervisedendus toetab isiklikku arengut, andes teadmisi tervisest ja arendades eluks vajalikke toimetulekuoskusi.

Nimetatud märksõnad on vaieldamatu osa koolieelse lasteasutuse tööst.

Toetavate keskkondade osa tähtsustas samuti III Rahvusvaheline Tervisedenduse Konverents 1991.aastal. MTO asus toetama tervistedendavate keskkondade/võrgustike loomist, nagu tervistedendavad haiglad, koolid, töökohad. Meie tervistedendavad lasteaiad on selle loetelu loogiline jätk.

IV Rahvusvaheline Tervisedenduse Konverents 1997.aastal keskendus sotsiaalmajanduslikele teguritele tervise arengus. See oli viimane ja väga oluline ring tervisemõjurite reas.

Taaskinnitust leidis tervisedenduse paikkondliku arengu printsiibi (tervistedendavad koolid jt) efektiivsus. Tervistedendavad keskkonnad, kuhu kuuluvad ka lasteaiad, on kindel osa üldisest tervisedenduse infrastruktuurist, mis omakorda eeldab koostööd ja teadmiste/kogemuste vahetamist.

***Eesti tervisedenduses käsitleme tervist edendavaid lasteaedu uue arengulise etapina eelnevalt algatatud tervist edendavate koolide liikumisele. Seepärast võime kindlalt väita, et ka lasteaedade tervise areng on täiel määral kooskõlas tervisedenduse rahvusvaheliste alusdokumentidega.***

### **Haiguste ennetamine. Tervisekasvatus. Tervisedendus.**

Aegade jooksul on tervisedendust püütud seletada nii tervisekasvatuse kui haiguste ennetamise kaudu. Neid mõisteid on püütud isegi samastada.

**Haiguste ennetamine** on seotud tervise negatiivse definitsiooniga, millest oli juttu eespool. Peaasjalikult on haiguste ennetamine suunatud kõrge riskiga sihtgruppidele, kel on suurem tõenäosus teatud haigusse haigestumiseks. Koolieelikutele mõeldes võiks esmase ennetuse näiteks olla kohustuslikud kaitsesüstimid. Teisese ennetuse näiteks on toitumissoovitused ülekaalulistele lastele. Haiguste ennetamine on suunatud riskifaktoritele ega analüüsi haiguste algpõhjusti laiemalt.

**Tervisekasvatus** on tihedalt seotud haiguste ennetamisega. 80-ndatest aastatest pärineb arvamus, et teadmiste andmisega on võimalik haigusi ennetada ja motiveerida inimesi muutma oma käitumist. Selleks kasutatakse laialdaselt erinevaid meediavahendeid.

Tervisekasvatus on edukas juhul, kui inimene, ka laps, oma vabal tahtel tunnustab talle antud teavet ning soovitusi ja neid oma käitumises ka järgib. Tervisekasvataja töö on tulemuslikum, kui ta pole niivõrd ekspert kui võrd just nõustaja ja kuulaja, kes töötab koos täiskasvanute või lastega.

**Tervisedendus** rõhutab nii üksikisiku kui kogu elanikkonna tervist ja üldist heaolu.

Inimesed ise määratlevad oma probleemid, otsivad lahendusi – seega omavad kontrolli enda ja oma paikkonna tervise üle. Arvestatud on tervist mõjutavaid sotsiaalseid faktoreid. Tervisedenduses ei ülehinnata üksikisiku vastutust oma tervise eest. Tervis on sotsiaalne vastutus ning see peab kajastuma organisatsioonide ja valitsuste otsustes.

Põhiline erinevus tervisekasvatuse ja tervisedenduse vahel on see, et tervisedendus hõlmab lisaks tervisekasvatusele ka üldisi keskkonda mõjutavaid tegevusi ning tervisepoliitilisi otsuseid. Tervisekasvatus on osa tervisedendusest.

***Seega, kuigi tervisekasvatuse ja tervisedenduse mõisteid kasutatakse sageli samas tähenduses, on tervisedendus sootuks laiem kontseptsioon. Lasteaedade tegevus hõlmab osalt haiguste ennetamist, kindlasti ka tervisekasvatust, kuid oluline on lasteaiad kui institutsiooni keskkond tervikuna, lisaks seal tehtud otsused. See kokku ongi tervisedendus.***

## Tervise arengu mudel

Skeemil 1 on esitatud tervise arengu mudel Green & Kreuteri (1994) ja Nutbeam'i (1998) järgi. Mõeldes lasteaedadele ja koolieelikute sihtgrupile, on oluline rõhutada seda keerukat ja rasket teed, mida läbi tehes on võimalik jõuda haigestumuse vähenemiseni. Vähenenud haigestumine ja parem elukvaliteet on kaugtulemused, mis on saavutatavad eelnevate etappide läbimisel.

Enne kaugtulemuste saavutamist peavad olema lähitulemused: positiivsed muutused laste ja personali tervisekäitumises (nt helkurite kasutamine). Nii lastel kui personalil peab olema juurdepääs kvaliteetsetele terviseteenustele, mida võib pakkuda nii lasteaed kui paikkond. Ohutu füüsiline keskkond (lasteaia ruumides ja õues) ning sõbralik ja toetav psühhosotsiaalne keskkond on samuti eelduseks heale tervisele ja paremale elukvaliteedile.

Selleks, et saavutada nimetatud lähitulemusi, on omakorda vaja eeldusi: teadmisi tervisest ja individuaalseid oskusi – s.o. tervisealast kirjaoskust. Lisaks positiivset avalikku arvamust ja toetavat seadusandlust.

Kõike eeltoodut on võimalik saavutada tervisedenduslike tegevuste kaudu. Koolitused, meedia erivormide kaasamine ja kasutamine, paikkonna areng, sh tervist edendavate lasteaedade tegevus, tervisepoliitiline selgitustöö – need on olulised tegevused.

Tegevuste õigel planeerimisel ja lähemate eesmärkide realistlikul sõnastamisel nii sisulises kui ajalises plaanis on kaugeesmärgid saavutatavad.

## Tervisedenduse planeerimise ja hindamise mudel

Skeemil 2 on toodud tervisedenduse planeerimise ja hindamise mudel Greeni & Kreuteri järgi (1999), mis esmapilgul võib tunduda üsna keeruline, kuid tähelepanelikumal vaatlusel on väga loogiline ja ainuvõimalik. Laskumata esitatud mudeli detailidesse ja analüüsi, toome siinkohal ära mõned olulised põhitõed tegevuste planeerimise kohta.

Tervisedenduse, kuid tegelikult igasugune tegevuse planeerimisel peaksime kõigepealt küsima: miks? milleks me seda teeme? Alles seejärel küsime: kuidas me teeme? See ongi põhiküsimus, mille vastu jätkuvalt ja järjekindlalt eksitakse.

**Sotsiaalne diagnoos** on see, mis annab vastuse elukvaliteedi kohta. Lihtsalt öelduna on need paikkonna inimeste subjektiivselt väljendatud probleemid (nt koolist väljalangevus, töötus, sotsiaalne heaolu jm).

Sotsiaalsest diagnoosist järgnevalt saab hinnata epidemioloogilist olukorda, mis vahetumalt seotud tervisega. Siia kuuluvad sellised näitajad nagu suremus, haigestumus, invaliidsus jm. Epidemioloogilise olukorra hindamine täiendab vajadusel paikkonna sotsiaalset diagnoosi.

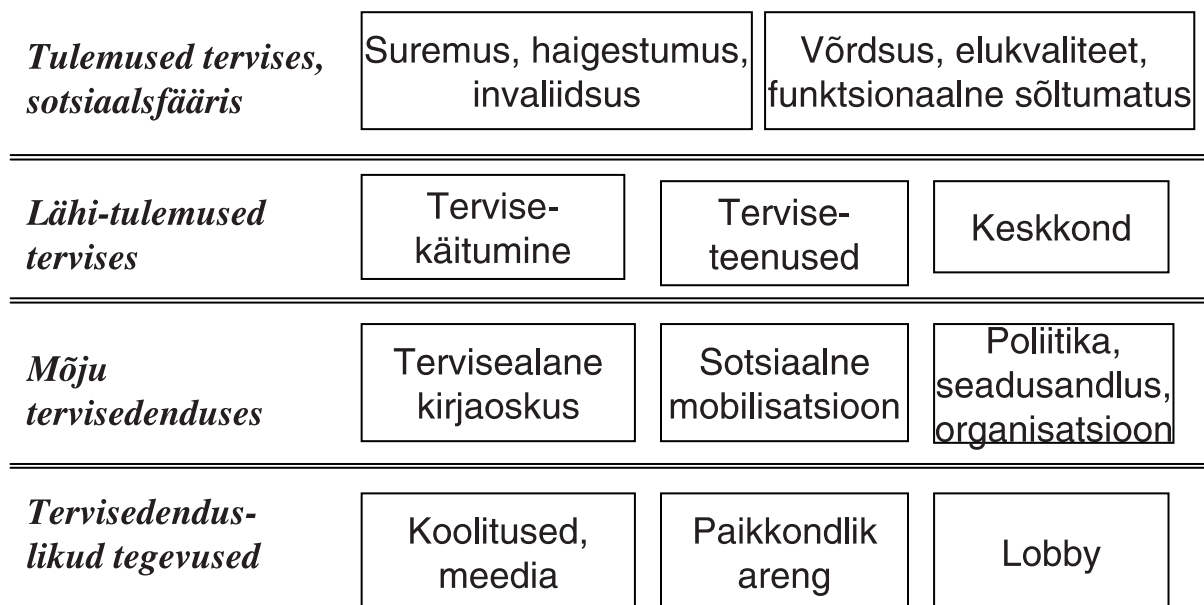
Kolmas faas määratleb spetsiifilised käitumuslikud ja keskkondlikud tegurid, mis seotud 2. faasis esitatud terviseprobleemidega. Käitumuslikud tegurid on nt toitumisharjumused, suitsetamine, aga ka toimetulekuoskused. Keskkond (majanduslik, füüsiline, sotsiaalne) on sageli väljaspool üksikisiku võimet seda mõjutada, kuid samas võib see toetada teatud käitumise kujunemist ning omakorda muuta ka epidemioloogilisi tervisenäitajaid.

Nii käitumine kui keskkond on kujundatud **soodustavate, tugevdavate ja võimaldavate faktorite** poolt. Mistahes **soodustavad** tegurid on nt teadmised, suhtumised, uskumused, **tugevdavad** tegurid aga nt eakaaslaste, vanemate, tervisekasvatavate suhtumised ja käitumine, **võimaldavad** faktorid – juurdepääs teenustele, seadusandlus, regulatsioonid. Eeltoodut analüüsid räägime kasvatuslikust ja organisatoorsest diagnoosist.

5. faas annab ülevaate administratiivsetest võimalustest ning ressurssidest arendada programmi ja tegevust ellu viia.

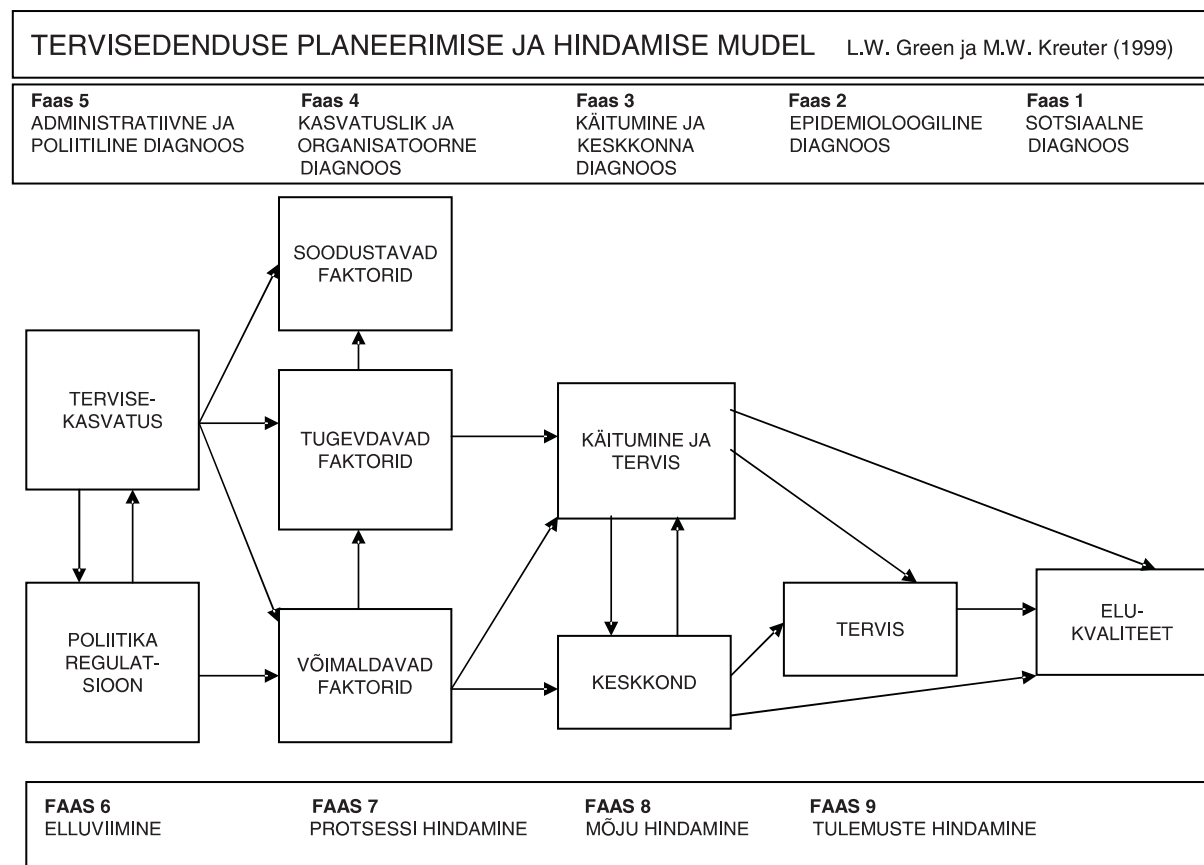
**Skeem 1.**

## *Tervise arengu mudel*



Green, Kreuter, 1994, Nutbeam, 1998

**Skeem 2.**



**Hindamine** on õigupoolest pidev tegevus, mis kaasneb kõigi faasidega. Projekti või programmi täitmise järel saab vastavalt hinnata protsessi, mõju ja lõpuks tulemusi. Heites taas pilgu mudelile joonisel 2, oleme jõudnud tagasi tervise ja elukvaliteedini. Kas midagi on muutunud võrreldes sellega, mis oli sõnastatud alguses? Milline oli probleem( id), sotsiaalne diagnoos?

*Lähemal vaatlusel kirjeldavad mõlemad esitatud mudelid sama arengut, tervise ja elukvaliteedi saavutamise teed. Tervisedenduse planeerimise mudel selgitab protsessi detailsemalt. Kuigi esitatud lühiülevaated on väga üldised ja ilmselt tõstatub hulgaliselt küsimusi, on antud mudelid tervisedenduse praktikas universaalsed. Tervist edendav lasteaed on väike paikkond, mis areneb samade printsiipide kohaselt.*

## 2. Tervist edendava lasteaia põhimõtted

*Aastaks 2015 peavad piirkonna inimestel olema suuremad võimalused elada tervislikus füüsilises ja sotsiaalses keskkonnas, kodus, koolis, töökohal ja paikkonnas. Vähemalt 50%-l lastest peab olema võimalus käia tervist edendavas lasteaias.* (Tervis 21 WHO Euroopa piirkonna “Tervis kõigile” raampoliitika, lk.99).

15. veebruari 2000. aasta korraldusega nr. 124-k kinnitas vabariigi valitsus “Laste- ja noorukite riikliku terviseprogrammi aastani 2005” täiendused, milles ühe punktina märgiti “Tervist edendava kooli ja koolieelse lasteasutuse mudeli rakendamine”.

Ka “Tervis 21” rõhutab, et aastaks 2010 peab olema 50% lastest võimalus käia tervist edendavas lasteaias.

Toetudes eelnimetatud dokumendile ja raampoliitikale hakati 2000. aasta kevadel lasteprogrammi poolt Põlvamaal, Lääne-Virumaal ja Läänemaal looma TEL võrgustikku ja koostöös eelpool nimetatud maakondade koolieelsete lasteasutuste personaliga välja töötama tervist edendava lasteaia mudelit.

Mudeli koostamisest võtsid osa kolme maakonna koolieelsete lasteasutuste meeskonnad ja Lasteprogrammi “TEL” projektinõukogu. Ajurünnakute käigus tehtud ettepanekute ja arutelude tulemusel on formuleeritud tervist edendava lasteaia põhimõtted ja tegevusvaldkonnad, mis moodustavad tervist edendava lasteaia mudeli.

Mudeli koostamisel on arvestatud neid aspekte ja valdkondi, mille kaudu on võimalik mõjutada laste tervist ja arengut koolieelses eas.

Koolieelsel lasteasutusel on seadusandlusest tulenevad kohustused ja parimad võimalused laste tervise edendamiseks.

Koolieelne iga on otsustav periood individuaalse tervisekäitumise ja harjumuste kujundamiseks, mis moodustavad edaspidi igapäevase elustiili ja panevad aluse kogu eluks. Alahinnata ei tohiks tervisliku füüsilise- ja psühhosotsiaalse keskkonna osa ning kvaliteetsete terviseteenuste arendamist, mida saab pakkuda nii lasteaed kui paikkond.

**Koolieelses asutuses ja kodus pannakse paika eetilise alus ja põhilised suhtumised tervisesse, põhilised eluoskused ja sotsiaalne vastutus.**

Koolieelsed lasteasutused saavad kaasa aidata laste tervislikule arengule. Iga lasteasutus saab oma arengukavas planeerida tegevusi, mis aitavad luua lastele tervislikke tingimusi, edendada koostööd laste ja personali tervise nimel, tõsta personali kompetentsust laste tervise edendamiseks,



rakendada uusi algatusi jne. Mõeldes eelnevale, on lasteaia personali ees päris raske ja komplitseeritud ülesanne.

**Tervist edendava lasteaia** ülesanne on sõnastatud **missioonina**, mis peab olema iga Tervist Edendava Lasteaia (TEL võrgustikku kuuluva lasteaia) lõppeesmärk ja peegeldama lasteasutuse väärtushinnangut:

- **Liita kõigi koolieelses eas olevate lastega tegelevate või nende heaolu eest vastutavate täiskasvanute huvid ja eesmärgid lapse arengut ja tervist positiivselt mõjustavatele tegevustele ning nende tegevuste kaudu tagada laste parem vaimne, füüsiline ja sotsiaalne tervis.**

Missiooni täitmine on võimalik järgides tervist edendava lasteaia mudelit. Mudelis on esitatud 18 valdkonda, mis on jaotatud 3 suureks grupiks, millest esimene on keskendunud **koostööle**, teine **keskkonnale** ja kolmas **tervisliku eluviisi** kujundamisele.

Tervist edendava lasteaia mudel on aluseks:

- tervisedenduse strateegia väljatöötamisel
- tegevuse analüüsimisel ja laste tervise aspektist oluliste probleemide selgitamisel ning sobivate lahenduste leidmisel
- tervisedenduse planeerimisel ja elluviimisel asutuse ning paikkonna tasandil
- tervist edendava lasteaia põhimõtete tutvustamisel ja rakendamisel koolieelsetes lasteasutustes kogu Eestis.

Tervist edendav lasteaed lähtub oma strateegia väljatöötamisel ja rakendamisel järgmistest põhimõtetest:

- I **Koostöö arendamine ja tugevdamine** erinevatel tasanditel laste ning lasteaia personali tervise nimel.
- II Lapse arengule ja tervisele **soodsate tingimuste** loomine.
- III Lapse arendamine ja **tervisliku eluviisi** kujundamine.

Järgnevalt esitatakse tegevusvaldkonnad oma juhtmõttega ja/või eesmärgiga, käsiraamatu järgnevatel peatükkides käsitletakse laste tervise edendamise ja haiguste ennetamisega seotud erinevaid tegevusvaldkondi laiemalt.

### I Koostöö

#### 1. TEL võrgustik.

- Võrgustik koosneb vabatahtlikkuse alusel ühendunud lasteaedadest, kes lähtuvad oma tegevuses tervist edendava lasteaia mudelist ning viivad ellu missiooni.
- Võrgustik on oma olemuselt arendustegevuslik, informatiivne, muutusi taotlev, probleeme lahendav ning ennetuslik.

#### 2. Meeskonnatöö ja juhtimine.

- Luuakse meeskond, kes töötab välja ja viib ellu püstitatud strateegilised eesmärgid.
- Personalil ja lastevanematel on ülevaade planeeritavast ja selge visioon tulevikust.
- Juhtimises ja tegevuses rakendatakse kogu personali osalust, meeskonnas on need, kes soovivad selles osaleda.
- Tähtsate otsuste tegemisel osalevad meeskonnas veel kohaliku paikkonna esindajad, omavalitsuse liikmed ja lapsevanemad.

#### 3. Lasteaed kui osa paikkonnast, koostöö kohaliku omavalitsusega.

- Lasteaed ise on väike paikkond, kuid samas on lasteaed osa suuremast, omavalitsuslikust paikkonnast, kus ta loob positiivse sotsiaalse kliima, mõjutab oma tegevuste kaudu kohaliku elu kvaliteeti, rikastab paikkonna kultuuri-, spordi-elu, osaleb paikkonna arenguprogrammides ja projektides.

- Arendatakse nii ametlikke (KOV, MV) kui mitteametlikke (MTÜ-d, erinevad tervisedenduse projektid jt) partnerlussuhteid, mis aitavad kaasa laste tervise edendamisele.

#### **4. Kodu ja lasteaia koostöö.**

- Lasteaia meeskond soodustab koostööd lasteaia ning lapsevanemate vahel.
- Koostöö aluseks on see, et lasteaias respekteritakse lapsevanemate tundeid ja huvisid lapse arendamisel ning eneseteostusel; ollakse laste suhtes osavõtlikud ja tolerantsed; toetatakse lapse arengut ühiste arusaamade alusel; luuakse lastes kindlustunne sellega, et kõik neid ümbritsevad täiskasvanud suhtuvad neisse positiivselt.

#### **5. Koolimine.**

- Kooliga arendatakse koostööd selleks, et teha lastele koolimine huvitavaks, stressivabaks ja sujuvaks.
- Tegutsetakse nii, et lastel oleks usk enda võimekusse ja toimetulekusse.
- Analüüsitakse ja hinnatakse laste kooliküpsust, koolivalmidust ja võimalusel kooli valmidust, mille põhjal on võimalik planeerida tegevusi.

## **II Soodsate tingimuste loomine.**

#### **6. Seadusandlus.**

- Töös lähtutakse EV seadusandlusest ja strateegilistest dokumentidest.
- Tulemusliku töö aluseks on eelkõige koostöö läbi vastutuse määratlemise ja võtmise kõigi osapoolte poolt – perekond, lasteasutuse personal, KOV ja riik. Kõigil on oma roll ja vastutus laste tervise tagamisel.

#### **7. Personali kompetentsus, vastutustunne, arenguvõimelisus, tervislik eluviis ja isiklik eeskuju.**

- Laste tervise edendamine eeldab kogu personali teadlikkust ja pädevust.
- Õpetaja oskab näha, analüüsida ja seostada laste tervislikuks arenguks vajalikke tingimusi ja tegevusi erinevates valdkondades.
- Personali ja lastevanemate tervislik eluviis ja hoiakud tervislikult töötada ja suhelda, on need käitumismudelid, mida lapsed jäljendavad ja mis oluliselt mõjutab nende tervisekäitumist edaspidises elus.

#### **8. Sisekeskkond.**

- Luuakse sisekeskkond, mis on esteetiliselt mõnus, turvaline, hügieeniline ja mõjub meeleolu tõstvalt lastele, kõigile lasteaias töötavatele ja seda külastavatele inimestele.
- Luuakse positiivne ja meeldiv õhkkond, mis on aluseks nii laste, personali kui ka lastevanemate vaimse tervise hoidmisel ja edendamisel.
- Nii laste kui personali heaolu sõltub keskkonna kvaliteedist, tervislikus keskkonnas on meeldiv korraldada erinevaid tegevusi: õppida, arenedada ja mängida.

#### **9. Väliskeskkond.**

- Luuakse õueala, mis on soodsa mikrokliimaga, rikkalikult erinevaid tegutsemisvõimalusi pakkuv ja turvaline.
- Õueala pakub võimalusi iseseisvaks loovaks tegevuseks, koostööks, mängimiseks ja kehalise aktiivsuse edendamiseks.

#### **10. Tervislik toit.**

- Lasteaias on kogu meeskond huvitatud ja tagab laste kõige otstarbekama toitlustamise korraldamise nii kvantiteedi kui kvaliteedi osas.
- Hästi tasakaalustatud toitumine tagab lapse normaalse kasvamise, arengu, kaitsevõime ja jõudluse, seega on tervislikul toidul suur mõju nii vaimsele kui füüsilisele tervisele.
- Personalil ja lastevanematel on otsustav roll tervislike toitumisharjumuste kujundamisel.
- Suutervishoiu edendamine kuulub lasteaia igapäevaste tegevuste hulka.

### 11. Tervishoiuteenus.

- Meeskonda kuulub tervishoiutöötaja, kes võtab osa lasteaija tervisedenduse strateegia koostamisest ja elluviimisest ning on üks võtmeisikutest koos õpetajatega laste tervise edendamisel lasteasutuses.

### 12. Võimalused erivajadusega lastele.

- Lasteaias on lapsed, õpetajad ja vanemad tolerantsed laste erinevuste suhtes.
- Igale lapsele sõltumata tema erivajadusest, kujundatakse sobiv kasvukeskkond ja tehakse jõupingutusi, et toetada last erivajadusest lähtuvalt.

### 13. Päevakava ja reeglid.

- Meeskond koostab päevakava ja töötab välja reeglid, mis annavad personalile võimaluse paindlikuks otsuste tegemiseks, informatsioonile ligipääsemiseks, efektiivseks meeskonnatööks ja suhtlemiseks lastevanematega ja teiste koostööpartneritega.
- Aastaplaanide tegemisel arvestatakse tervisele suunatud rahvusvahelisi ja vabariiklikke päevi ning nädalaid.
- Osaletakse vabariiklike või paikkondlike tervisedenduslike programmide ja projektide koostamisel ning elluviimisel.

## III Tervisliku eluviisi kujundamine.

### 14. Tervisekasvatus kui osa alusharidusest.

- Lapsed saavad lasteaiast baasteadmised tervisest, mis aitab neil edaspidi hoida nii enda kui ka teiste tervist kui asendamatu väärtust ja täisväärtusliku elu eeltingimust.
- Koostatakse tervisekasvatuse õppekava, millesse planeeritud tegevused on integreeritud erinevatesse lastega tehtavatesse tegevustesse ja hõlmavad erinevaid tervise valdkondi.

### 15. Sotsiaalsete oskuste kujundamine.

- Kogu personali tegevus hõlmab ka väärtuste kujundamist ja laste sotsiaalsete oskuste arendamist.

### 16. Kehalise aktiivsuse edendamine, turvalisus.

- Luuakse eeldused ja tingimused igakülgseks kehaliseks tegevuseks, et soodustada ja tagada laste eakohane psühhomotoorne, sotsiaalne ja tunnetuslik areng.
- Kehalise aktiivsuse edendamisest võtab osa kogu lasteasutuse personal ja kaasab sellesse lapsevanemaid ning teisi võimalikke koostööpartnereid paikkonnast.
- Lastel ja vanematel on huvi, teadmised ja oskused liikumise tähtsusest ja võimalustest.
- Kehalise tegevuse käigus tagatakse igakülgne turvalisus, vältimaks traumasid.

### 17. Lapse areng läbi mängulise tegevuse.

- Pakutakse ruumi, aega ja vahendeid laste loomupärastest vajadustest ja huvidest tingitud arendavaks mänguks.
- Eesmärgiks on saavutada laste arengu stimuleerimine lapsekeskse metoodika oskusliku rakendamise ja õpetada kogu personal aru saama sellest, kui oluline on lastele mäng.

### 18. Demokraatliku mõtteviisi kujundamine.

- Lasteaias kujunevad lastel oskused ja hoiakud toimida demokraatlikus ühiskonnas.
- Lapsed tajuvad vastastikust lugupidamist ja tunnustamist, arvamuste avaldamise õigust ning omandavad ise oskuse arvestada kaaslastega ja hoolida neist.

Seega tervise edendamine lasteaias hõlmab erinevaid valdkondi ja tegevusi, mille kaudu on võimalik mõjutada nii laste kui täiskasvanute tervist positiivses suunas. Olulisemad on:

- partnerlus (lasteaija, kodu, kooli, kohaliku OV, paikkonna vaheline ametlik ja mitteametlik koostöö)
- lasteaija sisepoliitika (juhtimine, meeskonnatöö, päevakava, reeglid, tervisedenduse strateegia väljatöötamine ja elluviimine)

- personali pidev koolitamine ja arendamine
- tervisliku füüsilise- ja psühhosotsiaalse keskkonna arendamine erinevates valdkondades
- tervishoiuteenuse kaasajastamine
- tervisekasvatuse integreerimine lasteaia õppekavasse läbi mängu.

Tuleb tunnustada ja töös arvestada põhimõtteid, et inimesed, ka lapsed, elavad suhetes maailmaga kui tervikliku süsteemiga, olles pidevalt muutuvates suhetes ümbritseva keskkonnaga. Igaühe tervise ja ümbritseva maailma tervislikkuse eeltingimuseks on arusaamine ja teadmine, et **indiviidi ning keskkonna vahel peab valitsema harmoonia**. Tervise edendamine ja kaitsmine on eriti tähtis ajal, mil suureneb haigestumine mittenakkuslikesse haigustesse, suureneb laste riskikäitumine ja sõltuvusprobleemid.

Tervist tuleb toetada laiaulatuslikult, kuna tervise komponendid on omavahel seotud ja jagamatud ( füüsiline, vaimne, sotsiaalne). Tervislikud harjumused ja hoiakud kujunevad koolieelses eas kogemuste põhjal, kui lapsed on tunnistajaks tervislikule käitumisele ümbritsevas keskkonnas ja elavad tervislikes tingimustes. Täiskasvanud vastutavad selle eest, et lastele oleks loodud tervise hoidmiseks ja edendamiseks tervislikud tingimused. Siin ei ole erandiks ükski asutus või isik.

Tervist edendava lasteaia lõppeesmärki pole võimalik saavutada tegevusvaldkondade lühiajalise arendamise ja isoleeritud tegevustega. Läheneda tuleb süsteemselt, põimida omavahel kõik lasteaia toimuv ja haarata kaasa absoluutselt kõik, kes vähegi on seotud lasteaiaiga.

Kui lasteaed on vastu võetud TEL võrgustikku, on see lasteasutuse tunnustamine tema initsiatiivi ja tegevuste eest, tegelikest vajadustest arusaamise ning soovi eest koostööd partneritega. Samuti jõupingutuste eest, mida tehakse laste tervise nimel. Tunnus "Tervist Edendav Lasteaed" ei ole hinnang hetkeolukorrale, vaid tähistab vaheeesmärki, mille kaudu lasteasutus püüab täita oma lõppeesmärki – TERVE LAPS.

### 3. Lasteaed kui muutuv organisatsioon

Eesti ühiskond ja lasteaiaid selle olulise osana elavad läbi kiirete muutuste aega. Lasteasutused ise võivad ja saavad oma tegevust juhtida, koordineerida ja arendada lähtudes riigi seadusandlusest ja strateegilistest dokumentidest. Tegevust ei suunata liiga palju, välja arvatud ressursside kasutamise ja jaotamise osas. Sellest johtuvalt on igal konkreetsel lasteaial justkui piisavalt võimu, samas tuleb ka piisavalt palju vastutada.

Võtmeküsimuseks võiks olla : „Kuidas otsustajad ja poliitikud jt. saavad teada , mida on vaja teha laste heaks ja milliseid tulemusi lasteaiaid saavutavad?“ Kas lasteaiaid ise teavad alati, mis suunas minnakse ja mida tegelikult on vaja laste tervise heaks teha.

#### Koolieelse lasteasutuse arengukava

Koolieelse lasteasutuse seaduses on sätestatud lasteasutuse arengukava koostamise kohustus, et:

- tagada lasteasutuse järjepidev areng koostöös hoolekogu (lastevanemate esindajad) ja pedagoogilise nõukoguga
- määrata lasteasutuse põhisuunad ja valdkonnad
- koostada tegevuskava 3 aastaks
- määrata kindlaks arengukava uuendamise kord.

Koolieelsed lasteasutused arvestavad lisaks eelnevale erinevaid asjaolusid, mis on olulised nii arengukava väljatöötamisel, muutuste planeerimisel kui üldises arendustegevuses.

- Arengukava on lasteaia ja linna/valla ühishuvisid ja olukorda väljaselgitav, fikseeriv ja arendustegevust planeeriv dokument.
- Arengukava on vajalik oma tegevuse teadlikuks suunamiseks ja asutuse konkurentsivõime suurendamiseks.
- Arengukava on dokument, millest saab lähtuda omavalitsuse, maavalitsuse ja riigi tasandil otsuste tegemisel nii alushariduse kui tervisedenduse valdkonnas.
- Hästi koostatud arengukava loob tutvujatele ja koostööpartneritele kiiresti ja kergesti tervikpildi asutusest, tema arengusuundadest ja tulevikust.

Laste tervist on võimalik edendada läbi tervist edendava lasteaia põhimõtete ja tegevusvaldkondade süsteemse arendamise. Ainult nii on võimalik tagada koolieelse lasteasutuse põhiülesande täitmine – hoida ja tugevdada lapse tervist ning soodustada tema kehalist, emotsionaalset, kõlblist ja sotsiaalset arengut.

### **Soovitused, mida tuleks arvestada tervist edendava lasteaia strateegia väljatöötamisel**

- strateegia koostamisest võtavad osa nii lapsed, lapsevanemad, personal kui ka erinevad laste tervise aspektist olulised koostööpartnerid paikkonnast.
- Strateegia koostamist juhib kas juhataja või juhataja asetäitja, planeeritu viib ellu kogu personal.
- strateegia väljatöötamine hõlmab lasteasutuse kui terviku tegevuse analüüsi läbi 18 tegevusvaldkonna.
- Strateegiline planeerimine aitab välja selgitada olulisemad vajadused ja võimalused lapse tervise tagamiseks ja pakub strateegia edasiseks tegevuseks.
- Kogu personali poolt antud panus tagab hiljem igapäevaselt sujuva ja süsteemse töökorralduse ning tõenäosuse, et püstitatud eesmärgid ka täidetakse.
- Planeerimisprotsessile eelnevad koolitusseminarid ja pädevuse suurendamine meeskonnatööst, tervise edendamise ja laste tervise edendamise erinevatest valdkondadest.
- Strateegilise plaandokumendi väljatöötamisel kasutab meeskond erinevaid töövorme - toimuvad ajurünnakud, töökoosolekud jm.
- Kogu personalil peab olema selge, milline on nende roll muutuvates tingimustes ja mida nendelt oodatakse nüüd ja edaspidi.

Tervist edendava lasteaia strateegia väljatöötamine on protsess, mis nõuab pühendumist, aega (meie hinnangul minimaalselt kuni pool aastat), ressursse ja loomulikult kogu meeskonna soovi ning valmisolekut muutusteks. Protsess on mitmeetapiline.

### **I etapp – meeskonna moodustamine ja arengu planeerimine**

Selles etapis toimub:

- meeskonna kokkukutsumine
- tervist edendava lasteaia põhimõtete tutvustamine personalile
- ideekavandi koostamine
- kõigi töötajate informeerimine, vastutuse ja tööülesannete jagamine arendusprotsessiks.

Kogu personal mõtleb läbi ja igaüks peaks oskama vastata järgmistele küsimustele:

1. Mis on areng?
2. Mida tähendab Tervist Edendav Lasteaed?

3. Milleks on vaja lasteaial tervisedenduse strateegiat?
4. Mida minult oodatakse ja milline on minu osa arendusprotsessis ja hiljem tegevuste elluviimisel?

Ilmselt on neid küsimusi teisigi, mida iga lasteasutuses töötav inimene peab endale esitama, kui planeeritakse muutusi ja tegutsetakse kindlate eesmärkide nimel.

### **Soovitused lasteaia arengukava väljatöötamiseks:**

1. Vältige retoorilisust, deklaratiivsust ja utoopilisi mõttearendusi. Kui kasutate uudseid väljendeid, siis peab kindlasti olema kirjeldatud praktiline tegevus ja kogu personal peab olema asjaga kursis.
2. Deklaratiivsuse vältimiseks peavad eesmärkide saavutamiseks olema välja töötatud rakendatavad mehhanismid.
3. Ärge kirjeldage oma lasteaeda ainult arvude keeles, kirjutage oma tööstiilist ja siin töötavatest inimestest ja lastest.
4. Esitlege oma lasteaeda selliselt, et te innustate võimalikke koostööpartnereid ja teisi spetsialiste.

## **II etapp - Lasteaia tegevuse analüüs**

Selleks, et leida kõige enam lahendamist vajavad probleemid ja edendamist vajavad valdkonnad, peate eelnevalt teadma, milline on stardipunkt.

Vajalik on mitmekesise ja objektiivse teabe kogumine ja analüüs.

- Mida hoolikam on analüüs, mida tehakse kõiki **tervist edendava lasteaia põhimõtteid ja tegevusvaldkondi** arvestades, seda kergem on välja töötada strateegiat.
- Kasutada võib SWOT analüüsi, mida kasutatakse mingi protsessi, nähtuse vms erinevate külgede analüüsimiseks.
- Lisaks sellele võiks koguda analüüsiks vajalikke materjale – erinevad uuringud, statistilised andmed, lasteasutuses olemasolevad analüüsid jm.
- Koguma peaks ka informatsiooni laiemalt, mis aitaks hinnata üldiselt laste elukvaliteediga, tervisega, käitumisega jm. seotud tegureid.
- Soovitame täiendada oma teadmisi erinevates laste tervise edendamise valdkondades, et saaksid analüüsitud võimalikult erinevad aspektid.

### **Lasteaia tegevuse analüüsi peamised eesmärgid on:**

- Saada teada lasteaia tugevused ja nõrkused erinevates valdkondades.
- Välja selgitada võimalused ja ohud.
- Aidata ära tunda, mis on tegelikult tähtis.
- Leida olulisemad valdkonnad ja probleemid, mis vajavad kas arendamist või lahendamist.

### **Küsimused, millele peaks leidma vastused iga valdkonna puhul**

#### **Tugevused:**

- Millised on meie eelised?
- Mida me teeme hästi?

#### **Nõrkused:**

- Missugused on sisemised nõrgad küljed?
- Mida peaks parandama?
- Mida peaks vältima?
- Mis läheb halvasti?

## **Võimalused:**

- Missugused väliskeskkonnas leiduvad võimalused aitavad edasi liikuda?
- Kellega peaks tegema koostööd?
- Millised on võimalused paikkonnas? Jne.

## **Ohud:**

- Missugused väliskeskkonna ohud võivad arengut takistada?

## **Kuidas analüüsi läbi viia?**

Võtke suur tahvlipaber ning kirjutage sellele pealkiri:

### **“Lasteaia tegevuse analüüs tervist edendava lasteaia põhimõtete ja tegevusvaldkondade põhjal”**

- Kirjutage pooleks jaotatud paberilehele kõik valdkonnad üksikult välja, kusjuures ühel pool on “tugevused” ja teisel pool “nõrkused”, tooge välja ka ohud ja võimalused.
- Peatuge iga punkti juures nii kaua kuni jätkub veel uusi ideesid.
- Analüüsi ulatus ei ole limiteeritud.
- Strateegilises dokumendis kirjutage 1-2 lehekülge analüüsi kokkuvõtet.
- Korraldage oma lasteaias koos kõigi asjaosalistega ühiseid töökoosolekuid ja ajurünnakuid, et analüüs oleks võimalikult objektiivne ja arvestatud oleks erinevaid aspekte.
- Igaühel peab olema võimalus väljendada oma arvamust lasteaia elu kohta kõiki valdkondi arvestades – lastel, lastevanematel, personalil ja teistel koostööpartneritel.

Analüüsimisest võtavad osa nii personal, lapsevanemad kui ka lapsed.

### **1. Soovitused personalile individuaalseks analüüsiks.**

- Vali nädalas 1-2 sobivat päeva ja jälgi, mis toimub sinu lasteaias ühes valdkonnas.
- Iga kord pööra tähelepanu ainult ühele valdkonnale.
- Analüüsi sel viisil kõik valdkonnad läbi.
- Tee oma vaatluse jooksul märkmeid.
- Püüa leida kolleege (või mõnda lapsevanemat, keda kutsud mõnel päeval lasteaeda) ja saada nende nõusolekut selleks, et nad (ta) jälgiksid neidsamu valdkondi päeva jooksul.
- Arutage vaatluse ajal tekkinud mõtteid ja kirjutage need päeva lõpul paberile.

### **2. Lapsevanemate osalus.**

- Paluge lastevanematel kirjutada anonüümselt, mida nemad arvavad tervislikkusest lasteaia elus ja mis on nende arvates potentsiaalselt kahjulik.
- Kajastage seda enda poolt tehtud analüüsis.
- Paluge teha selles osas koostööd teiste lastevanematega lastevanemate koosolekul, kirjutage kiri või koostage lühike küsimustik.
- Isegi siis, kui olete leidnud kogu lasteaiaast vaid ühe lapsevanema, kes on asjast huvitatud, on see tähelepanuvääriv vastus teie pingutustele.
- Pange avalikku kohta arvamuste kast, kuhu lapsevanemad saavad jätta oma hinnangud.
- Võtke vanemaid tõsiselt ja arvestage nende mõtetega.

### **3. Laste osalus.**

**Võib kasutada meetodikat, mida nimetatakse “Ühine ring”- lapsed istuvad ringis koos oma õpetajaga.**

Ringis antakse edasi mõnd väikest asja, nagu näiteks pall, nukk, jne. See, kelle käes ese on, saab õiguse antud hetkel rääkida. Kui see laps ei soovi, võib anda eseme edasi.

Küsimused, mida võiks esitada lastele:

- Mille üle sa rõõmustad hommikul, mõeldes, et tuled lasteaeda?
- Mis on sinu kõige suurem saavutus täna ?
- Kas on midagi ebameeldivat lasteaias?
- Mis sul läheb hästi?
- Miks sulle meeldib meie lasteaias (rühmas)?

Suhtuge küsimuste moodustamisse loominguliselt. Kuid esitage siiski lastele selliseid küsimusi, mille põhjal te võite teha järeldusi oma lasteaia kohta.

**Analüüsi tulemused peavad võimaldama vastata järgmistele küsimustele:**

- Kas on sisemisi tugevaid külgi, millele tuginedes saab üles ehitada strateegia?
- Millised nõrgad kohad peab loodav strateegia kõrvaldama?
- Kas olemasolevad nõrkused välistavad mõningad kindlad arengu võimalused?
- Milleks meil on ressursse, et läbi planeeritava saavutada edu?
- Milliseid ohte peab kõige enam silmas pidama?

Teie analüüsi kvaliteedi põhiline **kriteerium** on:

Kas teie analüüs annab lasteaiast, laste tervisest ja laste tervise edendamise võimalustest objektiivse ja ülevaatliku pildi.

Selle etapi lõpus saavad protsessi osalised:

- **vajaliku informatsiooniga andmepanga otsuste vastuvõtmiseks**
- **peamiste probleemide loetelu, millega lasteaias tuleb edasi töötada**
- **ülevaate valdkondadest, mida on vaja arendada.**

### III etapp - missiooni ja visiooni määratlemine

Missiooni määratlemine sarnaneb raamatu sissejuhatusega: see võimaldab lugejal näha, kuhu kirjutaja kavatseb teda viia, ning ühtlasi annab tunnistust sellest, et kirjutaja teab, mida ta teeb.

Teiste sõnadega, missioon peab olema lugeja jaoks kooskõlastatud organisatsiooni olemusega. Lasteaia võime formuleerida oma missioon näitab, et antud organisatsioonil on selged eesmärgid.

**Missioon** – on organisatsiooni lõppeesmärk, sihtotstarve ja põhjanevad väärtushinnangud.

Missiooni piiritlemisel tuleks vastata küsimustele:

- Kes me oleme? (organisatsiooni nimi)
- Mille nimel? (lasteaia kõrgeimad eesmärgid ja väärtushinnangud, kvalitatiivsed muutused, millele tegevus on suunatud)
- Kelle jaoks? (sihtrühm ja selle vajadused)
- Mida me teeme? (sihtrühma vajaduste rahuldamisele suunatud tegevuse liigi üldine piiritlemine)

Missioon peaks olema lühike (näit. kuni 40 sõna), kirjutatud selges ja arusaadavas keeles, sõnastatud positiivselt ja kirjutatud oleviku vormis.

Missioonil on nii sisemine kui välimine funktsioon.

- Ta on kui visiitkaart lastevanematele, paikkonna esindajatele, sponsoritele, massimeediale, riiklikele struktuuridele.
- Annab liikumisele üldise suuna, mille alusel töötatakse välja strateegia.
- Ühendab lasteaia töötajaid ja tõstab nende eneseteadlikkust.
- Aitab tööd tehes meeles pidada lasteaia põhiülesannet.



**Visioon** – pilt sellest, mis võiks olla (midagi idealistlikku).

Visioon peab olema:

- ülendav, et äratada kujutlusvõimet ja innustada inimesi
- strateegiline, et vastata sihtgrupi vajadustele ja reageerida sotsiaalsetele, majanduslikele, demograafilistele, poliitilistele ja muudele muutustele
- saavutatav
- peab kirjeldama mõju või tulemusi.

Üldvisioon võib olla keskendunud

- ideaalile, mille poole tervist edendav lasteaed püüdleb
- reaalsele olukorrale, millist prognoositakse lähima 5 – 10 aasta pärast ja mille poole lasteaed püüdleb
- reaalsele lõpp-punktile, kuhu lasteaed loodab jõuda lähitulevikus.

Kõige olulisem on säilitada tähelepanu sellel, kuhu te peate jõudma tulevikus.

### **IV etapp – Strateegia kavandamine – eesmärkide, meetmete ja tegevuste väljatöötamine**

Strateegia väljatöötamine järgneb andmete kogumise, olemasoleva olukorra analüüsimise, missiooni sõnastamise ja lasteaia ees seisvate peamiste laste tervise aspektist oluliste probleemide määratlemise etappidele. Kogutud info ja eelnevatel etappidel vastu võetud otsused on strateegiate väljatöötamise ja edasise tegevuse aluseks.

Selle etapi tulemusena peavad olema formuleeritud lasteaia ees seisvate peamiste probleemidega seonduvad põhilised suunad, personal peab jõudma selgusele selles, kuidas kavatsetakse püstitatud eesmärgid täita.

See osa strateegilisest planeerimisest annab vastuse küsimusele, mida teie lasteaed kavatseb lähimate aastate jooksul saavutada ja kuidas ta seda teeb. See osa on teejuhiks ka aastaste tegevusplaanide koostamisel ja hindamisel.

Selles etapis toimub eesmärkide püstitamine ja kavandatakse meetmed, tegevused nende saavutamiseks:

- Eesmärgid vastavad küsimusele – **mida** tahame saavutada?
- Meetmed ja tegevused - **kuidas** tahame seda saavutada?

Strateegilised eesmärgid (üldeesmärgid, arengulised eesmärgid) on kindlaks ajaperioodiks arvestatud peamised tegevussuunad, mis viivad lasteaia missiooni täitmisele.

Üldeesmärk peab:

- määratlema täpselt tegevussuuna
- olema suunatud konkreetsetele tulemustele
- olema realistlik ja saavutatav alaeesmärkide ja/või tegevuste abil.

Vajalik on püstitada ka iga strateegilise suuna puhul alaeesmärgid, mis kirjeldavad muutusi ja protsesse, mis peaksid saabuma kindlaks ajaks ja mille poole tegevuste kaudu pürgitakse.

Alaeesmäärke aitavad formuleerida järgnevad küsimused:

- millise **aja** pärast peaks muutus ilmnema
- **mis** peaks muutuma
- **kes** peaks muutuma
- **kui palju** peaks muutuma?

Eesmärkide püstitamine on sisuliselt lõpptulemuse määratlemine. Selleks peavadki eesmärgid vastama teatud nõuetele - olema mõõdetavad, konkreetsete, kokkulepitud, reaalsed ja ajastatud. Kvaliteetselt püstitatud eesmärgid võimaldavad hinnata töö tulemuslikkust - kas oleme saavutanud selle, mida oleme tahtnud?

### **Näide eesmärkide püstitamisest ja meetmete kavandamisest**

- Mõelge üksikhaaval läbi kõik tervist edendava lasteaia põhimõtted ja tegevusvaldkonnad.
- Aluseks peab olema analüüs – sellest selguvad prioriteetsed arendamist vajavad valdkonnad ja lahendamist vajavad probleemid.
- Iga valdkonna juures püstitage üldeesmärk ja nii mitu alaeesmärki, kui te leiate olevat vajaliku ja planeerige nii palju meetmeid (tegevusi), et oleks tagatud eesmärgi täitmine.

Analoogselt peaksite käsitlema kõiki neid valdkondi, mille juures tuleb jõuda probleemi lahenduseni.

Nii nagu lasteaia tegevuse analüüs, on ka eesmärkide püstitamine ja meetmete kavandamine kollektiivne töö.

### **Väljatöötatud strateegia kvaliteedi hindamiseks on järgmised kriteeriumid:**

- Kas strateegia on hästi üles ehitatud?
- Kas selles kajastuvad kõik arendamist vajavad lasteaia eluvaldkonnad ja laste tervise aspektist lahendamist vajavad probleemid?
- Kas pärast alaeesmärkide püstitamist on selge, mida te hakkate tegema, millise tulemuseni tahate jõuda ja milliste näitajate põhjal saate öelda, et olete olnud edukad?

## **V etapp – Tegevusplaani koostamine**

Pärast strateegilise plaani koostamist on vajalik ette valmistada tegevusplaani.

Tegevusplaani koosneb teie eesmärkide ja meetmete elluviimiseks lasteaia igapäevaelus tehtavatest konkreetsetest sammudest. Tegevus saab olla tulemuslik ainult siis, kui eelnevalt on selgeks tehtud, milline on eesmärk ja millised peksid olema selle täitmiseks vajalikud meetmed.

Strateegilises plaanis on eesmärgid ja meetmed planeeritud mitmeks aastaks, **tegevusplaani** aga koostatakse üheks aastaks.

Tegevusplaani koosneb konkreetsetest ülesannetest.

Igal aastal peab tegevusplaanis olema ainult nii palju, kui on realselt võimalik teha tervise edendamiseks planeeritud valdkonnas ilma, et töö põhjustaks meeskonnale stressi.

Arvestama peab aga seda, et plaanist ei tohiks puududa ükski oluline valdkond. Isegi siis, kui mõned valdkonnad ei ole veel kaetud tegevusplaaniga, saate seni pidada plaane ja uusi ideesid genereerida.

Kui te tahate parandada ja muuta oma lasteaia olukorda, peate kõigepealt **arendama innovatiivset mõtlemist**.

Oluline on läbi mõelda oma tegevused tervise aspektist ehk millist mõju avaldavad teie ja laste tervisele teie asutuses vastu võetud otsused ja elluviidavad tegevused.

### **Soovitused tegevusplaani koostamiseks:**

Püüdke end "ankurdada" valitud eesmärkidele ja kavandatud meetmetele, tegevustele ja määrake kindlaks:

- Millised on teie eesmärgid ja tegevused sellel aastal?
- Millised kohustused peksid olema igal töötajal?
- Millal midagi tehakse?
- Milliseid materjale on selleks vaja ja kust neid saab?
- Kes peksid omavahel arutama teatud asju ja millal see peaks toimuma?
- Kes peaks küsima abi või tegema ettepanekuid koostööks?
- Kuidas tuleks koguda ideesid iga valdkonna kohta ja kuidas neid omavahel vahetada?
- Millistest välisüritustest oleks kasulik osa võtta?
- Mida te tahate organiseerida?

- Kui palju mingi tegevus vajab ressursse?
- Kuidas peaks saama tagasisidet?

Soovitame kasutada suurt paberilehte (A2 või A3), eriti grupitöö korral. Tegevusplaani koostamisel tuleb jälgida, et see vastaks püstitatud eesmärkidele ja kavandatud meetmetele.

### **I leht**

**Strateegiline eesmärk**

**Alaeesmärgid**

**Meetmed, tegevused**

**MIDA?**

**KUIDAS?**

### **II leht**

**Tegevusplaan**

**MIS?**

**KES?**

**MILLAL?**

**Jne.**

Tegevusplaanis tuleb otsustada:

- mida konkreetselt tehakse
- millal kindlat asja tehakse (ajakava)
- kes seda teeb (vastutaja)
- kes kindlustab materiaalse osa, kui see on vajalik ülesande täitmiseks (ressursid).

Tegevusplaan tehakse kogu meeskonna osalusel. Igaüks, kes on kaasatud selles etapis, osaleb aktiivselt ka selle täitmisel - keegi ei tohiks anda oma ülesandeid teistele ja jääda ise kõrvalseisjaks.

Tegevusplaani **hindamiskriteeriumid** on:

- Kas plaan on piisavalt spetsiifiline?
- Kas plaan on realistlik ja konkreetsed ülesanded on vastavuses kavandatud meetmetega, tegevustega?
- Kas plaani täitmist on kerge jälgida ja hinnata?
- Kas plaani täitmisel toimuvad teie lasteaia konkreetsed muutused, milline on mõju?

## **VI etapp – Hindamine**

Hindamine on vajalik veendumaks, kas:

- püstitatud eesmärgid täidetakse
- kavandatud meetmed, tegevused on teostatud kvaliteetselt ja jõuavad sihtgrupini
- oodatavad tulemused tõepoolest saavutatakse
- oma tegevuse efektiivsust saab parandada.

Hindamine on loomulik ja iseenesestmõistetav protsess. Kuidas ja missuguste kriteeriumide järgi kavatsetakse kvaliteeti hinnata sõltub hindamisviisidest ja tegevusvaldkonnast. Soovitame tutvuda erineva kirjandusega, mis käsitleb hindamist nii alushariduse kui tervisedenduse valdkonnas, et planeerida hindamine kui oluline komponent oma strateegilisse plaani.

## **VII – Lasteaia lõplik strateegiline plaan**

See on protsessi viimane etapp.

Selles etapis tuleks veelkord meenutada, miks te tervist edendava lasteaia strateegiat koostasite:

1. Väljatöötatud plaan peab täitma teie poolt seatud eesmärgi, ta peab olema teie tegevust abistavaks vahendiks.
2. Ta on koostatud selleks, et luua eeldused ja tingimused laste tervise arenguks.
3. Strateegiline plaan on üks osa teie üldisest lasteasutuse arengukavast, milles on põhirõhk tervisedendusel.
4. See on lasteasutusepoolne avaldus osaleda Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustikus.

### **Mustand ja lõplik dokument**

Kogu protsessi jooksul te laiendate oma skaalat, muudate ja lisate juurde osasid. Teie mõtteviis

ja lähenemisnurk muutub töörühmades toimuvate diskussioonide jooksul. See kõik on oluline töö osa, mis kulgeb samm-sammult.

Kui te olete valmis, siis hakkate mustandmaterjale kokku panema ja kujundama lõplikku dokumendi vormi. See peaks olema hästi struktureeritud, tõepärane, arusaadav ja kerge lugeda.

Soovitatud töökaik on vajalik selleks, et õhutada arvamusi vahetama, selgitada ja sorteerida välja erinevaid mõtteid ning arvamusi ning lisaks süveneda põhjalikumalt teatud teemadesse.

Koostatud strateegia ei ole loomulikult mingi jääv ja kindlapiiriline dogma. Teil võib peatselt tulla uusi ideesid, milliseid tahate liita tegevusplaani.

### **Lõplik tervist edendava lasteaia strateegia koosneb 6 osast:**

#### **1. Lasteaia tutvustus ja eelneva tervist edendava tegevuse kirjeldus.**

##### **1.1 Ülevaade lasteaia ja teie paikkonnast, tervisedendusliku tegevuse kokkuvõte.**

- Kirjeldage lühidalt oma piirkonda (küla, linna, maakonda), kohalike traditsioone ja eripära.
- Lasteaia asukoht, hooned, maa – ala, kontaktandmed.
- Meeskonna koosseis.
- Laste arv, õpetajate ja rühmade arv.
- Milline on teie tööstiil.
- Kokkuvõtlik ülevaade sellest, mida te olete saavutanud tervisedenduse alal.

##### **1.2. Ülevaade strateegilisest planeerimisest.**

- Põhjus, miks te hakkate seda tegema.
- Kellega üheskoos te olete seda välja töötanud (õpetajad, lastevanemad, teised lasteaia töötajad, teised partnerid paikkonnast).
- Kuidas te olete saanud selleks oskusi ja teavet (seminarid, kirjandus, varasemad enda või teiste kogemused, tööviisid jm.).

#### **2. Missiooni ja visiooni määratlemine.**

#### **3. Lasteaia analüüs tervisedenduslikust vaatekohast, võttes aluseks tervist edendava lasteaia mudeli 18 tegevusvaldkonda, peamised probleemid ja arendamist vajavad valdkonnad.**

Analüüsi vormistamiseks on kaks võimalust:

- Kirjutage ümber kogu analüüs just nii nagu see välja töötati, kasutades A4 pabereid.
- Kirjutage 1-2 leheküljeline kokkuvõte analüüsist.
- Soovitav on lisada mõlemad.

#### **4. Strateegilised suunad, eesmärgid ja kavandatud meetmed, tegevused.**

#### **5. Tegevusplaani.**

#### **6. Hindamine.**

Lõppu võib lisada seda, mida ise oluliseks peate - näiteks kuidas toimus kogu protsess. Loomulikult võite lisada kommentaare - need muudavad teksti elavamaks ja pakuvad lugejale rohkem huvi.

Olulisem kui ulatus ja maht, on koostatud dokumendi **kvaliteet ja hea struktuur**.

See võib olla näiteks 25 lk. pikk, lisaks veel lisad ja olla väga huvitav, kaasahaaravate mõtetega, hästi arusaadav, ülevaatlik ja selge. Sellisel juhul pole teda vaja hakata lühendama. Teiselt poolt võib ta olla 10 lk. pikkune, lisad juures ja sellega on hea töötada.

Oluline on sisu. Vältige asjatuid kordamisi või ebaoluliste detailide kirjeldamist, millised on nii kui nii tekstist selged.

**Siin maailmas pole oluline mitte see, kus me oleme, vaid see, millises suunas me liigume. Tervist Edendava Lasteaia kujundamine ja arendamine on protsess, mille kaudu on võimalik tagada koolieelsetes lasteasutustes lastele parimad tingimused ja võimalused tervise arenguks.**



## II. Tervist edendava lasteaia tegevusvaldkonnad

---



## 1. TEL võrgustikutöö

***Tervist edendavad lasteaiaid on seotud kogu paikkonna ja terve ühiskonna tervisedendusega. Mida rohkem on neid, kes tahavad laste tervislikku arengut toetada, seda rikkam on riik.***

Viimastel aastatel on Eestis üha sagedamini hakatud rääkima võrgustikutööst. Mõiste võrgustikutöö (*networking*) võttis J. A. Barnes kasutusele 1954. aastal ja see lähtub sotsiaalökoloogilisest süsteemiteooriast. Selle järgi on indiviidi (laps) ümbritsev keskkond terviklik ja kõik astmed mikrotasandist (kodu ja lasteaed) makrotasandini (riik) on omavahel seotud. Füüsiline ja psühhosotsiaalne keskkond ja kogu ühiskond laiemalt omavad mõju igapäev, sealhulgas laste tervisele.

Võrgustikutöö puhul on tegemist nii paikkondlikult kui poliitiliselt tähtsa töövormiga, mis suudab pakkuda rohkem toetust ja lahendusi kui teised kasutusel olevad meetodid. Klefbeck ja Ogden defineerivad võrgustikku kui indiviidi ümbritsevat süsteemi, mis moodustub inimgruppidest, kellel on mingi ühine eesmärk ja ühised huvid. Tervist Edendavate Lasteaedade (TEL) võrgustiku eesmärk on TERVE LAPS.

### Võrgustik tervisedenduses

Rääkides tervisest, tervisedendusest ja Tervist Edendavatest Lasteaedadest tuleb rõhutada, et võrgustikud ja sotsiaalne toetus on olulised tervisemõjurid.

Maaailma Terviseorganisatsioon defineerib:

***Võrgustik on üksikisikute, organisatsioonide ja asutuste pühendumisel ning usaldusel põhinev grupp, mis on organiseerunud mittehierarhilisel alusel tegelemaks üldiste probleemide või muredega, mida aktiivselt ja süstemaatiliselt seiratakse.***

Maaailma Terviseorganisatsioon loob ja peab üleval mitmeid tervisedenduslikke võrgustikke erinevates olulistest valdkondades ja probleemides. Need hõlmavad intersektoraalseid tervislike linnade, tervisedenduskoolide ja -haiglate võrgustikke ja WHO riikidevahelisi võrgustikke. Tervist Edendavate Koolide võrgustik loodi Eestis 1993. aastal MTO initsiatiivil ja toetusel. Eesti Tervist Edendavate linnade liikumine sai alguse 1999. a. ning 25. jaanuaril 2000 asutati Tervist Edendavate haiglate võrgustik. Viimasena neist hakkas TELasteaedade võrgustik Eestis arenema Riikliku Lasteprogrammi toetusel 2000. aastast.

2003. aastaks on loodud TEL võrgustikud 8 maakonnas, kuhu kuulub kokku 51 lasteaeda ja lasteaed-alkooli (vt. Lisa 1.).

### Tervist Edendavate Lasteaedade (TEL) võrgustik

***Võrgustik koosneb vabatahtlikkuse alusel ühendunud lasteaedadest, kes lähtuvad oma töös tervist edendava lasteaia mudelist ning on nõus ellu viima TEL missiooni.***

TELasteaia missioon on suunatud kogu paikkonna tervisedendusele ja väljendab võrgustikku kuuluvate lasteaedade lõppeesmärki, väärtushinnanguid ja ülesannet.

TEL missioon on

***liita koolieelses eas olevate lastega tegelevate või nende heaolu eest vastutavate täiskasvanute huvid ja eesmärgid lapse arengut ja tervist positiivselt mõjustavatele tegevustele ja nende tegevuste kaudu tagada lastele parem vaimne, füüsiline ja sotsiaalne tervis.***

See missioon annab TEL liikumisele üldise suuna, mille alusel saab välja töötada strateegia ja planeerida tegevused. Samas on see nagu visiitkaart laiale üldsusele, sponsoritele, massimeediale, riiklikele ja äristruktuuridele.

Selge on, et ainuüksi tervisesektori vahenditest ja võimalustest ei piisa laste tervise- ja heaoluseisundi parandamiseks. Laste tervise tagamine on võimalik ainult ühiste jõupingutuste ja investeringute tulemusena. Ja liialdusteta võib väita, et laste tervise edendamine on seotud kogu haridussüsteemiga, ühiskonnaeluga ja kogu elanikkonna tegevusega. Iga ühiskonna kõige tähtsamaks prioriteediks peab olema elu tervisliku alguse tagamine.

Tervist on võimalik kahjustada igal eluetapil mitmete juhuslike olukordade ja ootamatute valikute tegemisega. Toetav tegevus tugevdab tervist ja heaolu nii makro- kui mikrotasandil. Mõned abinõud on ühised kõigi sotsiaalsete gruppide tervise ja heaolu jaoks.

**Makrotasandil** peab sotsiaalne, majanduslik jm riiklik poliitika looma keskkonna, mis tagab, et inimesed oleksid igas eluetapis suutelised saavutama täielikku tervisepotentsiaali.

**Mikrotasandil** saab konkreetsetes ümbruskonnas – nii lasteaias kui paikkonnas, edasi anda põhilisi terviseväärtusi, arendada tervislikku keskkonda, sotsiaalseid oskusi ning tervist toetavaid teenuseid.

**Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustiku** tegevus:

- pakub võimaluse intersektoraalseks tööks – erinevate sektorite kaasahaaramisele laste tervise edendamiseks
- keskendub keskkonnale, kus tervist edendatakse ja säilitatakse
- on vahend paikkonnas püsiva muutuse saavutamiseks
- loob võimaluse jälgida ja mõõta sekkumise tulemusena toimunud muutusi.

Tervisedendusele on omased teatavad **põhialused**, mis iseloomustavad tervise arengule suunatud tegevusi. Nii Tervist Edendavad Lasteaiad kui TEL võrgustik arvestavad alati oma strateegia väljatöötamisel ja tervisedenduslike programmide planeerimisel, läbiviimisel ja hindamisel tervisedenduse põhialuseid. Siia kuuluvad:

- terviklik ehk holistlik käsitlus – arvestatakse nii vaimset, füüsilist kui sotsiaalset tervist mõjutavaid tegureid
- osavõtt – sihtgrupi (ka laste) kaasahaaramine
- intersektoraalsus – erinevate osapoolte (haridus-, sotsiaal-, tervishoid jt.) kaasahaaramine poliitiliste otsuste mõjutamisse ja muutuste saavutamisse
- võrdsete võimaluste pakkumine – programm viib võimaluste võrdsustumise poole
- järjepidevuse loomine – tegevus toob endaga kaasa püsivaid muutusi, mis jäävad paikkonda alles ka pärast tegevuse lõppemist
- multistrateegilisus – kasutatakse erinevaid lähenemisi :
  - kasutatakse strateegiat, mis kutsub esile poliitilisi, seadusandlikke, organisatsioonilisi ja paikkondlikke muudatusi
  - kasutatakse kommunikatsiooni-, koolituste-, läbirääkimiste- ja nõustamisvahendeid.

## **TEL võrgustiku struktuur, tegevus, väljund**

Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustiku struktuur toimib kahel tasandil.

**Vabariiklik TEL võrgustik** ühendab omavahel kõigi maakondade Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustikud.

Võrgustiku teaduslik ja meetodiline juhtimine toimub 2003. aastal Tervise Arengu Instituudi poolt (Riikliku laste ja noorukite terviseprogrammi raames).



Nõustav roll on vabariiklikul TEL nõukogul, kuhu kuuluvad maakondade TEL esindajad-koordinaatorid (MV rahvatervise- või alushariduse spetsialistid), Haridus- ja Teadusministeeriumi Üldhariduse osakonna ja Tervisekaitsetalituse esindaja.

**Maakondliku TEL võrgustiku** peamiseks eesmärgiks on toetada ja mõjutada laste tervist maakonna tasandil Tervist Edendavate Lasteaedade tegevuse kaudu.

Struktuuri moodustavad:

- **Võrgustiku koordinaator**, kes on valitud Tervist Edendavate Lasteaedade meeskondade poolt. Organisatoorse perioodi algetapis võib selleks olla maakonna tervisedendaja, alushariduse spetsialist või keegi muu tervisedenduse valdkonnas kompetentne isik. Koordinaatori tööülesanded ja töökorraldus lepatakse kohapeal kokku.
- **Töönõukogu** - võrgustikuga liitunud lasteaedade esindajad. Siia kuuluvad tavaliselt meeskonnajuhid, kelleks on enamuses lasteaiajuhataja või juhataja asetäitja. Kui maakonnas on väike Tervist Edendavate Lasteaedade arv (1-3), siis on soovitatav nõukogusse haarata kaasa kõik meeskonnad täies koosseisus.
- **Lasteaia tervisedenduse meeskond**, kuhu kuulub vähemalt kolm liiget, suuremates lasteaedades rohkem.

Põhiline tegevusraskus on maakonna **TEL võrgustiku koordinaatoril**.

Tema ülesanneteks on:

- Osaleda maakonna laste tervisstrateegia väljatöötamisel – maakonna tervisenõukogu töös.
- Koostöös TE Lasteaedade meeskondadega koostada prioriteetsete valdkondade valik ja tegevusplaanid.
- Töö koostööpartneritega: eri ametkondade esindajatega (haridus, tervishoid, tervisedendus, noorsootöö, spordivaldkonnad, tervisekaitse, sotsiaaltöö jm.), ühingute ja liitudega (Lastekaitseliit, UNICEF, erialaliidud), kolmanda sektori esindajatega (MTÜ-d), omavalitsuse esindajatega, koolidega, lastevanematega jne.
- Innustada kohalike, vabariiklike ja rahvusvaheliste ühisprojektide tegemist.

**TEL võrgustiku tegevuseks** on:

- arendustegevus
- informatsiooni vahendamine
- lobby tegemine (laste probleemide teadvustamine kohalikul ja maakonna tasandil)
- teadmiste ja oskuste suurendamine, kogemuste vahetamine
- probleemide lahendamine jne.

Võrgustiku töö kaudu saab algatada koostööd teistes maakondades paiknevate TE Lasteaedadega kogemuste vahetamise eesmärgil; sõlmida koostöölepinguid kohaliku omavalitsusega. Võrgustiku kaudu on võimalik ette valmistada ja levitada tervist toetavaid ja ennetustööks vajalikke materjale, korraldada infopäevi, terviseüritusi (perepäevad, tervisenädalad, kampaaniad jm.). On vajalik laialdane koostöö meediaga. Saab parandada laste vaba aja tegevusi ning algatada erinevaid tervisedenduslikke projekte.

Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustik on nii arendustegevuslik, informatiivne, muudatusi taotlev kui ka probleeme lahendav ning preventiivne.

Raamatu lisas on võimalik tutvuda TEL Viljandimaa võrgustiku arenguga, mis on üks võimalikest näidetest.

*Milliseks kujuneb teie poolt valitud tee?*

## 2. Meeskonnatöö ja juhtimine

*Tervist edendav lasteaed arendab sellist juhtimise stiili, kus osalevad kõik asutuse liikmed. Lasteaia tervisedendustöö meeskonnas on need, kes soovivad selles osaleda, kuid meeskonna ees võiks olla asutuse juht. Tähtsate otsustuste tegemisel osalevad meeskonnas veel kohaliku paikkonna esindajad, omavalitsuse liikmed ja lapsevanemad.*

Kasutusele võetud juhtimisstiilist sõltub, kas muutused parandavad lasteaia elu ja tegevusi. Rääkides tervislikkusest, on juba autokraatne ja direktiividel põhinev juhtimine üheks näitajaks, et lasteaed ei ole tervist edendav.

Juhtimistüübid on:

- kontseptuaalne
- töötajatele orienteeritud
- tehniline ja majanduslik.

**Kontseptuaalse** juhtimise korral on lasteaial selge ja konkreetne tervisedenduse kontseptsioon. Seda tunnevad kõik need, kes seda ellu viivad. Arengukavas on eesmärk ja tegevused suunatud tervist edendava lasteaia põhimõtetele, spetsiifilised vajadused ja asjaolud on arvesse võetud ning analüüsitud.

Oluline on teada

- personali haridustaset, teadmisi ja võimeid, hoiakuid, ealist koosseisu
- täienduskoolituste vajadust ja võimalusi pikaajalist perspektiivi arvestavalt
- laste koosseisu eripära
- paikkonna sotsiaalset struktuuri, vanemate huvitatust lasteaia vastu, nende soovi osaleda tegevustes ja nende võimalusi selleks
- lasteaia omaniku (kohaliku omavalitsuse) ja teiste paikkonna liikmete ja institutsioonide soovi koostööks
- territooriumi ja teiste hoonete olemasolu, kasutamise võimalusi, varustatust vahenditega ja materjalidega
- lähiümbrust ja looduslike tingimusi.

Tervist edendava lasteaia arengukava tegemisel on vajalik kontseptuaalne juhtimine, kusjuures:

- analüüsitakse kõiki lasteaiaga seotud tingimusi
- määratletakse konkreetsed tervisedenduslikud eesmärgid
- kavandatakse ülesanded ja nende täitmine
- toimub hindamine ja tagasiside.

Viimane on vajalik selleks, et saada põhjendusi muutusteks. Juhataja peab julgustama ja küsitama tagasisideme saamiseks. Seda tuleb teha süstemaatiliselt ja diferentseeritult. Olulised elemendid on info objektiivsus ja analüüs. Informatsiooni annavad vanemad ja teised paikkonna inimesed. Kaudselt saab seda ka laste käitumist ning reageeringuid vaadates ja analüüsid.

Lasteaed analüüsib ja hindab oma tegevust selliste viimase aja muutuste valguses, mis on olnud ja toimunud seoses tervisedendusliku arengukava elluviimisega.

### Personalile orienteeritud juhtimine

Selle puhul püüavad juhatajad maksimaalselt rakendada kogu personali osalust juhtimises. Tööprintsüübid on:

- Võimaldada kogu personalil osaleda juhtimises ning selleks antakse võimu.
- Meeskonnatöös tunnetab kogu personal (õpetajad, majandusjuht, kokad jt) oskuste

suurenemist ja täiustumist. Nende enesehinnang suureneb, nad võtavad endale rohkem vastutust ja teevad ise otsustusi.

- Objektiivselt ja varakult lahendatakse konfliktid ja probleemid; kui võimalik, siis välditakse nende teket.
- Dialoog hoolekoguga.
- Kiire otsuste tegemine ja vastutuse kandmine, sobivad hoiakud igas situatsioonis.
- Initsiaatorluse õhutamise, professionaalsus, loominguilisus.
- Teistele avatud olek, kontaktide leidmine, tõepärase informatsiooni jagamine.
- Tervisedendusliku kirjaliku materjali pidev dokumenteerimine ja korras hoidmine.

### Tehniline ja majanduslik juhtimine

Igale lasteaiale on finantsressursid väga vajalikud. Selleks, et parandada oma töö kvaliteeti, on vaja hankida neid täiendavalt juurde. Kui tervist edendava lasteaia arengukava (strateegia) on valmis, siis on siit võimalik välja noppida prioriteete, millised saab vormistada projekti näol ja otsida sponsoreid, kes seda finantseeriks.

Kui kogu personal on kaasa haaratud, siis saavutatakse olukord, kus

- kogu personal, lapsevanemad ja lapsed on rahul. Kogu atmosfäär on üksteist arvestav ja usalduslik
- inimestel on motivatsioon tõsta kvalifikatsiooni, nad lähevad täiendustele ja juhataja toetab seda
- lasteaed ei juhi, vaid teenindab lapsi ja lapsevanemaid
- vastastikused interpersonaalsed suhted on head
- kogu lasteaia pere saab aru, et on toimunud suur muudatus ja on saavutatud midagi väga olulist, mida kõik märkavad.

### Meeskonna kokkukutsumine

Tervist edendava lasteaia strateegia koostamisel on vajalik luua **meeskond**, kes ühiselt hakkab välja töötama eesmärgid ja tegevusplaani selleks, et lahendada laste tervise prioriteetseid probleeme. Meeskonnal tuleb teha mitmeid ajurünnakuid ja valmisproduktina peab olema arengukava (strateegia), milles on sees kõik järgmisel aastal erilist tähelepanu vajavad prioriteetsed tegevused. Tulemusena paraneb tunduvalt laste tervise näitaja või oskus, mis senini oli probleemiks.

Meeskonda kutsutakse eelkõige need, kes seda soovivad. Kuid esindatud peaksid olema kõik õpetajad oma lasteaia ja esindaja(d) paikkonnast ja vallast:

- õpetajad
- erialaõpetaja (muusika, kehaline, kunst jm)
- kokk
- majandustöötaja
- tervishoiutöötaja (õde) ja/või eriarst, eripedagoog
- sotsiaaltöötaja
- lapsevanem
- esindaja kohalikust omavalitsusest või mõnest asutusest.

Selline meeskond on mitteametlik ja peab töötama sundimatus vormis, kuigi hea on, kui sinna kuulub ka juhataja. Ideed ja lahendused leitakse enamasti vabamalt ja jutt on vähem ametlik. Kuid vaatamata sellele, peab töö olema tulemuslik.

Meeskond valib juhi ja koostab tegevusplaani.

Kui lasteaias on erivajadustega lapsi, siis on meeskonnas väga oluline koht eriarstil-spetsialistil.

**Spetsialist meeskonnas** toetab lapsi selliselt, et ta teab konkreetse lapse tugevaid ja nõrku külgi. Ta saab soovitada kohandusi õppekavas ja vajalike materjalide osas. Vanematel on väga suur kasu sellest, kui spetsialist kuulub personali hulka. Spetsialist annab tagasisidet lapse edusammude kohta. Samuti oskab ta reageerida vanemate muredele ja kommentaaridele. Ta oskab lühiaegse vaatluse ja mõnesõnalise info põhjal teha järeldusi, kuna ta teab täpselt kõike lapsesse ja tema tervisesse puutuvat.

Spetsialist meeskonnas toetab õpetajaid otseselt rühmas, jälgides erivajadustega lapsi. Ta hindab last tüüpilise arengu seisukohast ja soovib täiendavaid tegevusi erivajadust arvestavalt.

Spetsialist on ekspert, kes pakub personalile koolitust, seda kohandades vastavalt antud lasteaias käivate erivajadustega laste spetsiifikale. Ta räägib käitumisest ja õpistiilidest ning aitab õpetajatel jagada konkreetseid ootusi ja väljakutseid. Samuti teeb ta ettepanekuid tegevusteks ja annab vanematele infot ja materjale, mis aitavad neil paremini oma last kooliks ette valmistada.

Meeskonda võib kaasata erinevaid spetsialiste, kui see on vajalik ja võimalik:

- logopeed
- perearst
- lastearst
- kutsehariduse spetsialist
- psühholoog
- sotsiaaltöötaja.

Eelnevalt on oluline määratleda spetsialisti vajadus ja roll, eelarve küsimus ja otsustada, millist spetsialisti on kõige rohkem vaja. Spetsialisti tööks on vajalik eraldi ruum, kus ta saab kohtuda õpetajatega, vanematega, lapsega.

Teised meeskonnaliikmed (õpetajad) on rohkem aega koos töötanud ja teavad lapsi igaüks oma vaatenurgast. Olulise lülina liidab meeskonda tervikuks meeskonnajuht. Juhil on ääretult oluline roll.

### **Meeskonna juht:**

- peab meeles, et igal meeskonnaliikmel on midagi kollektiivile lisada
- usub, et inimesed soovivad anda häid mõtteid ja austab neid kui isiksusi
- palub teistel esitada oma ideid ja kuulab nende esitamist hoolikalt
- on õiglane, avatud, tundlik ja järjekindel
- elab ise oma sõnadele vastavalt
- usub, et kui meeskonnal läheb hästi, siis ka juhil läheb hästi
- on tolerantne erimeelsuste suhtes
- hoiab saladusi
- on tänulik tehtud töö eest ja väljendab seda sõnades
- on hea finantsist.

**Meeskonna liikmed** on innustunud laste tervisele ja arengule suunatud tegevustest. Nad liituvad tervisedendava lasteaias meeskonnaga selleks, et olla leidlikud, innovatiivsed ja loominguilised laste ja lapsevanemate oskuste suurendamiseks laste täiuslikuma arendamise nimel.

Meeskonna liikmed:

- töötavad ühiselt laste tervise ja arengu hindamisel ning vajaduste ja probleemide selgitamisel
- on huvitatud saavutama laste eakohast arengut nii füüsilise, kognitiivse, sotsiaalse, vaimse kui ka keeleliste oskuste osas
- on loovad arendavate tegevuste integreerimisel päevaplaanidesse
- soovivad pidevalt täiendada oma oskusi ja teadmisi
- on konfidentsiaalsed, hoiavad lapse ja pere saladusi

- respektierivad kõiki lapsi ja lapsevanemaid
- on valmis tegema vajalikke märkmeid ja täitma dokumente selleks, et hindamistegevuses olla objektiivne
- osalevad meeskonnatöös
- kohtlevad võrdselt kõiki meeskonnaliikmeid
- on ettevõtlikud lisafondide hankimisel
- otsivad paikkonnast koostööpartnereid.

Kuna tervist edendava lasteaia missioon on lastele parima tervise tagamine, siis seda võib laiendada ja seoses tervislike hoiakute kujundamisega on see ka täiskasvanutele kvaliteetsema elu ettevalmistamine ja kindlustamine.

***Mõeldes läbi kõik tervisedenduse valdkonnad saab igapäevase selgeks, kui palju me seni oleme jätnud tähele panemata ja tegemata. Põhioskused on lastel olemas ja hügieenireegleid õpetab iga pere ja iga lasteaed. Kuid koos meeskonnaga tehtud sügava ja põhjaliku analüüsi tulemusel lisandub igasse tervist edendava lasteaia tegevusplaani veel palju olulist ja vajalikku.***

---

### 3. Lasteaed on osa paikkonnast

***TE Lasteaed on väike paikkond, kuid samas ka osa suuremast omavalitsuslikust paikkonnast. Ta loob positiivse sotsiaalse ja füüsilise kliima. TEL arendab partnerlussuhteid, mis aitavad kaasa laste tervise edendamisele.***

Kuid kuidas defineerida üheselt mõistetavalt paikkonda, kodukanti?

Harjumuspäraselt mõistame paikkonna all mingit piirkonda või administratiivset ala, näiteks linna, selle osa, valda ehk üldiselt öelduna – omavalitsust või selle osa. Eesti kontekstis oleme paikkonna all mõnikord mõelnud ka maakonda. Juba siit järeldub, et paikkonna määratlus on tegelikult üsnagi suvaline ning meie endi otsustada. Suuresti oleneb see tegevuste eesmärkidest ja prioriteetidest. Viimane väide peaks tähendama ka meie jaoks olulisi sihtgrupe, kelle hulka kindlasti kuuluvad lapsed.

Laiemas tähenduses iseloomustavad paikkonda järgmised tunnussõnad:

- teatud suurusega piirkond või paik või geograafiline ala
- ühine läbikäimise või suhtlemise ruum, kus inimesi ühendavad psühhosotsiaalsed sidemed ning nad tegutsevad ühise eesmärgi nimel
- regionaalne või paikkondlik autonoomia, võimalus ise otsustada
- sotsiaalne toetus, sotsiaalne kontroll
- inimeste sinna kuuluvuse tunne
- ühised või ka sarnased väärtushinnangud.

Kui tervislike paikkondade näidetena esitatakse tervislikke linnu (*Healthy Cities*), turvalisi omavalitsusi (*Safe Communities*), tervist edendavaid koole (*Health Promoting Schools*), tervist edendavaid haiglaid (*Health Promoting Hospitals*), tervist edendavaid töökohti (*Health Promoting Workplaces*), siis vähemalt Eestis lisanduvad sellele loetelule edukalt ka *tervist edendavad lasteaiaid*.

Mõeldes just lasteaiale, selgub, et on väga loogiline ja lihtne seostada ülaltoodud paikkonna tunnussõnad ka lasteaia keskkonnaga. Seega on lasteaed omaette väike paikkond, mis seab tervise eesmärgid ja paneb paika tegevuste prioriteetidid ajalises plaanis.

Lasteaed on osa suuremast paikkonnast ja lasteaia koostöö paikkonna teiste asutustega, sealhulgas tervise- ja tervist edendavate asutustega, on möödapääsematu.

### **Lasteaia kui paikkonna osa laste tervise arengus**

Lapse arengus on väga määravad tema kolm esimest eluaastat. Eesti ühiskonnas on seadustatud võimalus lapsel veeta see eluperiood kodus, võimalikult koos vanematega. Järgnevalt rõhutatakse kooli tähtsust, kuna koolil on suhteliselt paljude aastate jooksul võimalik jõuda küllalt suure elanikkonna grupini ja seeläbi mõjutada ka tervise arengut. Kahe nimetatud perioodi vahele jääb koolieelne aeg, mis enamusele sellealistest lastest seostub lasteaiaa. Kui väidame, et tervisega seotud teadmiste omandamine, suhtumise ja käitumise kujundamine algab just varases lapseas, siis on see seotud eelkõige lasteaiaa. Viimasega rohkemgi kui kooliga, sest kooli läheb laps juba teatud teadmiste, arusaamade ja oskustega, millele vastavalt ta käitub.

Lasteaia-aastad ei ole niivõrd lapse suureks kasvamise periood, kuivõrd ettevalmistus selleks perioodiks. Lasteaias puutuvad lapsed kokku paljude riskidega, millest saavad ohud siis, kui puuduvad teadmised ja oskused nendega toime tulla. Siinkohal tahaks esile tuua ühe olulise erinevuse koolist: õpilaste puhul rõhutame eelkõige noorte endi teadmisi ja nende baasil kujunenud toimetulekuoskusi ning kogemusi. Koolieelikutel üldjuhul need teadmised puuduvad, ent lasteaial on kohustus ja vastutus need anda. Enesestmõistetavalt on samasugune kohustus ja vastutus ka lapse vanematel, kuid sageli selgub, et kiiresti arenevas ja muutuvus elus vajavad lapsevanemadki lisateadmisi ja toetust.

Lasteaed annab lastele hea võimaluse suhtlemiseks, õppimiseks ja oskuste omandamiseks. Lasteaed on suurepärane alternatiiv koduse kooliks valmistumise kõrval, mis võis arvesse tulla varasematel aegadel. Kui emal-isal on lapsevanemaoskuste kõrval ka pedagoogiteadmisi ja piisavalt aega, on koduõpe võimalik ja õigustatud. Kindlasti oleneb aga lõplik valik ka lapsest, tema isikust ja tervisest.

Lasteaias kui kollektiivis väljenduvad selged **seosed hariduse ja tervise vahel**. Hea tervisega laps suudab õppida, kujundada õiget enesehinnangut, muuhulgas õpib ennast adekvaatselt kehtestama ja võtab omaks positiivse tervisekäitumise alused.

Äsjane loetelu iseloomustab samavõrd lasteaeda kui kooli. Vahe on ehk selles, et senini on kooli osa peetud mõnevõrra olulisemaks ja lasteaed jäänud pisut tahaplaanile.

Laste arengu pikemas perspektiivis on kahtlemata oluline, millise subjektiivse mulje annab lasteaed neile kaasa, see tähendab, on seotud **väärtushinnangute kujunemisega**. Sellise ülesande täitmiseks peab lasteaed olema "tugev". Viimane sõltub sellestki, kas ja kuivõrd on lasteaed väärtustatud ja tähtsustatud paikkonnas, eelkõige otsustajate ja arvamusliminutite poolt. Kohalikul meedial on peaaegu piiramatud õigused ja võimalused lasteaia kui väikese paikkonna positiivse imago kujundamisel. Kahtlemata on tulemust loota vaid heal vastastikusel koostööl.

***Seega on lapse tervise arengus lasteaia funktsioon väga tähtis ja sootuks enam kui vaid ettevalmistus akadeemiliseks koolikarjääriks.***

## Lasteaed on osa suuremast tervikust

Nagu eespool öeldud, on paikkonna mõiste küllatki paindlik. Lasteaed ise on väike paikkond, kuid samas on lasteaed osa suuremast, omavalitsuslikust paikkonnast. Sellises tõlgenduses selgub lasteaia kui sotsiaalse institutsiooni roll, kuivõrd see on määratletud ja tähtsustatud laiemalt ning sealhulgas ka kohaliku omavalitsuse poolt.

Lasteaial on omamoodi vastutus mitmes valdkonnas: (alus)hariduses, vabaaja veetmise korraldamises, tervise edendamises, üldises kommunikatsiooni arengus. Siinne loetelu pole kaugeltki lõplik. Mõeldes neile näitena esitatud sfääridelegi, on selge, et kujunevad oma tavad, traditsioonid, teatud suhtlemise normid ja väärtushinnangud, mis kõik on aluseks sellisele paikkonda iseloomustavale tunnusele nagu **sotsiaalne kontroll**. Viimane on paljude paikkonna erinevate institutsioonide (kool, politsei, kirik, haigla, päevakeskus, päästeteenistus jne) ülesanne. Väga loogiliselt lisandub siia ka omavalitsuse lasteaed või lasteaiaid, millel on oma kindel funktsioon paikkonna elanike elus. Analüüsides paikkonna olukorda ja vajadusi, selgub võimatus eelistada üht institutsiooni teisele. Hinnang võib osutada subjektiivseks, tulenevalt mõnede sihtgruppide erivajadustest. Kohalik omavalitsus ja volikogu on siiski need, kellelt saab nõuda objektiivset otsust, kus paikkonna lapsed, nende arenguvajadused ja tervis ei saa olla teisejärgulised. Viimaseid ülesandeid täidab kohalik tervist edendav lasteaed.

Lasteaed on seotud paikkonnaga lastevanemate kaudu. Võib väita, et lasteaed on omamoodi ühine kommunikatsiooniruum seal käivate laste vanematele. Seda süvendavad veelgi ühised – koos laste ja lasteaia personaliga - kooskäimised ja ettevõtmised. Teiselt poolt esindavad lastevanemad paikkonna teisi asutusi ja institutsioone, millistel omakorda oleks võimalus panustada lasteaia arengusse. Ilmselgelt on selliste asutuste ring laiem ega piirdu kaugeltki ainult nendega, kus töötavad lastevanemad.

## Lasteaia kui paikkonna võimalused

Kui peres kasvavad lapsed, kellest osa käib lasteaias, osa koolis, siis lastevanematele on tõenäoliselt võrdväärselt tähtsad mõlemad asutused. Arvamuste erinevus võib tekkida teadmatusest või ebakompetentsusest.

Siiski, on lasteaial võimalusi endid paremini “välja mängida”, kui

- lasteaiaid keskenduvad oma tugevatele külgedele. Kindlasti on palju, mida rõhutada ja pakkuda teistelegi (head sportimisvõimalused, ujula, aastakümnetepikkused traditsioonid, võimalused personali täiendõppeks jne). Üheks võimaluseks oleks kaasa kutsuda paikkonna lasteaia/aedades mittekäivad koolieelikud.
- lasteaiaid lülituvad progressiivsetesse projektidesse ja programmidesse (tervistedendavad lasteaiaid, kuid samuti ühisprojektid paikkonna või regiooni teiste lasteaedadega, koostöö teiste finantseeritud projektidega, näiteks vigastuste ennetamine).
- oskuslikult mõelda läbi kommunikatsioonivõimalused ja rääkida endast rohkem väljapoole.
- on teadmised tervise arendamise sotsiaalse süsteemi loomisest, mis sisuliselt tähendabki aktiivset osalemist paikkonna kui terviku elus. Nii positiivset sisu ja olemust kandev asutus nagu seda on lasteaed, suudab kindlasti mõjutada paikkonna sotsiaalset kliimat ja parandada elukvaliteeti. Viimati öeldu sisuline tähendus ja konkreetsed tegevused selguvad detailsemalt käsiraamatu järgnevatel peatükkides.

## Lasteaia kui tervisliku paikkonna arengu protsess

Lasteaed kui spetsiifiliste tunnusoonte kaudu defineeritud paikkond on osa suuremast tervikust. Omavalitsuslik paikkond peaks lasteaeda väärtustama selleks, et täita vajalikke sotsiaalseid funktsioone. Seega on loogiline, et lasteaed nagu ka mistahes teine tervislik paikkond toimib ja areneb põhiosas sarnaste printsiipide järgi.

Lasteaed kui eeldatavalt tervislik paikkond vastab laste ja lasteaiaühendite põhivajadustele. Kuna selles eas lapsed on jätkuvalt veel oma vanemate silma all, siis ilmselt sobib laste ja lasteaiaühendite kõrval nimetada ka lastevanemaid. Kõik nad on huvitatud puhtast, turvalisest ja sõbralikust keskkonnast, küllap sellestki, et lasteaial oleks oma nägu, traditsioonid, hea maine. Eeltooduga seondub võimaluste loomine osalemaks lasteaiaelu ja –tööd puudutavates korraldamistes ja otsustes. Nii tekivad sotsiaalsed võrgustikud, mille mõju ulatub lasteaia kaugemalegi paikkonda. Oma sõna on kindlasti öelda ka lastel endil. Nende teadmisi ja subjektiivset elutunnetust pole põhjust alahinnata.

Lasteaia kui paikkonna areng eeldab kõigi huvigruppide aktiivset osalemist, haarates kaasa lastevanemad, lasteaia personali, omavalitsuse esindajad. Unustada ei tohi ka lapsi oma aususe ja emotsionaalsusega. Kõik on kutsutud, kõik on kaasatud. Kui räägime ühest põhilisest paikkonna arengu printsiibist, on see “**töö nendega**”, mitte “töö (loe: ettekirjutused) neile”. Lasteaed ise teab oma vajadusi ja suudab terviklikult haarata kogu problemaatika. On üks mõiste, mis vajab rõhutamist – see on **horisontaalsed suhted**, neid olgu nii palju kui võimalik!

Paberil tundub kõik lihtne ja teostatav. Tegelik elu osutub keerulisemaks. Seetõttu ei saa alahinnata väljastpoolt tuleva **eksperdi** osa, kes selgitaks paikkonna, see tähendab lasteaia, tervise arengu eesmärgi, õpetaks nägema ja hindama lasteaia tervisevajadusi, neist välja tooma kõige olulisemad, otsima ja leidma lahendusi, arendama lasteaednike ja otsustajate oskusi tervist edendavate arengukavade koostamiseks ja tööks paikkonnas.

Omaette küsimus on seegi, et intensiivse ja argumenteeritud selgitustöö kaudu mõjutada paikkonna (omavalitsuse/volikogu) otsustajaid, et **lasteaia tervise teema võetaks paikkonna igapäevamureks** ega tegeldaks sellega vaid halbade tulemite ilmnemisel.

Kohalike võrgustike loomisest oli vihjamisi juttu. On ilmselge, et koos ollakse tugevamad, on suuremad võimalused toetada ja nõustada uusi algatusi ja projekte. Kindlasti ei tohi unustada lasteaia-spetsialisti kutsumast suurematesse paikkondlikesse või maakondlikesse töögruppidesse ( turvalisuse edendamine, vaimne tervis jm).

Paikkonna arengu protsess on keeruline ja aeganõudev, samas ainuke kindel ja kindlalt ainuke, mis tagab elanikkonna parema tervise ja elukvaliteedi.

***Seega paikkonna arengu põhiprotsessis on viis faasi: 1) olukorra analüüs; 2) tervise vajaduste määramine; 3) planeerimine; 4) tegutsemine; 5) hindamine. Sellele järgneb taas olukorra analüüs.***



## 4. Kodu ja lasteaia koostöö

*Tervist edendava lasteaia meeskond soodustab koostööd lasteaia ning lapsevanemate (ja kohaliku paikkonna) vahel. Koostöö aluseks on see, et lasteaias respektieritakse lapsevanemate tundeid ja huvisid lapse arendamisel ning eneseteostusel; ollakse laste suhtes osavõtlikud ja tolerantsed; toetatakse lapse arengut ühiste arusaamade alusel; luuakse lastes kindlustunne sellega, et kõik neid ümbritsevad täiskasvanud suhtuvad neisse positiivselt.*

Eestis käib lasteaias kokku keskmiselt 65% koolieelikutest. 2002.a. oli lasteaias 32% kuni 2-aastaseid lapsi, kuid 6-aastastest käis lasteaias 83 %.

**Kodust ja perekonnast** saab laps esimesed arusaamad eluviisist, väärtushinnangutest ja emotsionaalsusest. Perekeskkond ja kasvatusmeetodid panevad aluse lapse füüsilisele, psühholoogilisele ja sotsiaalsele tervisele. Perekonnast sõltub lapse psüühiline heaolu, usalduslikkus ning suhtumine teistesse inimestesse. Kui pere näeb maailma ja kaasinimesi positiivselt, siis teeb seda ka laps. Kui laps tunneb, et teda armastatakse ja hoitakse, et ta on kallid, siis oskab ka tema seda tunnet kanda ja edasi anda teistele teda ümbritsevatele inimestele.

**Lasteaed** on esimene koduväline keskkond. Kuna meil on enamus koolieelsetest lastest lasteaias, siis on lasteaed esimene pereväline lapse tervise eest vastutav üksus. Aga just esimese 3-5 eluaasta jooksul pannakse alus lapse kogu edasisele arengule ja tervisele. Seega **lasteaed vastutab rahva tulevaste põlvkondade tervisliku seisundi eest.**

Vastutust aitavad kanda ka lapsevanemad ainult siis, kui nende kahe – pere ja lasteaia vahel on hea vastastikune koostöö.

### Lasteaia ja pere ühtsed sihid

Lasteaias käivate laste mõjustajana hakkab lasteaia osatähtsus võrreldes koduga vastavalt vanuse suurenemisega aasta-aastalt tõusma. Chandler ja Nita Barbouri (1995) andmetel: 3-aastane laps saab mõjustustest 5% lasteaiast, 82% kodust ja 13% paikkonnast ning meediast. 6-aastane laps – 29% lasteaiast, 52% kodust ja 19% paikkonnast ja meediast.

Laste hoiakud kujunevad erinevate inimeste juttu kuulates, jälgides nende käitumist ja omavahelist suhtlemist. Lapsed võtavad täiskasvanute käitumismallid vahetult üle. Üle võetakse ka isa-ema jutust ja käitumisest suhtumine õpetajasse, kohalikku kaupmehesse, kooli, mehe- ja naise rollijaotus, suhtumine haridusse ja raamatutesse jne. See, kuidas perekond last kasvatab, oleneb vanemate isiksusest ja nii peresisestest kui ka perevälistest suhetest.

Lapse elu ja arenemine on lihtsam kui lasteaia ja perekonna poolt antavad nõuanded ja tõekspidamised on ühesugused. Siis ei teki konflikte. Koostöö paremaks muutmiseks tuleb seda analüüsida ja anda hinnang. Ainult siis on võimalik muutusi kavandada.

Koostööd aitab parandada igakülgne info vahetamine vanemate ja õpetajate vahel: küsitlused, neljasilmavestlused, oma rühma lapsevanemate koosolekud ja koosviibimised.

S. Almann (1995) on oma uurimistööl põhjal välja toonud terve rea vanematepoolseid erinevaid ootusi ja lootusi. Lapsevanemad suhtuvad põhimõtteliselt positiivselt koostöösse, kuid nad on sageli ebakindlad üksteise usaldamises. Sageli arvatakse, et kasvatajad ei tunne piisavalt huvi vanemate tõekspidamiste vastu. Avaldatakse arvamust ka kasvataja isiksuseomaduste sobimatuse kohta.

Üha suurem osa lapsevanematest hakkab enam hindama seda, et lasteaiast saab laps selliseid kogemusi, mida ei saa anda perekond – teiste laste seltskond, stimuleeriv keskkond ja professionaalne arengut arvestav õpetamine. Need vanemad võtavad ka ise aktiivselt osa lasteaiaelust ja hindavad vastastikuse koostöö tähtsust.

Koostöö võtmeks on **lasteaia muutmine vanematele avatuks**. Eriti tähtis on adaptatsiooni- periood - esimestest päevadest alates harjutada uustulnukat lasteaiaga. Lapsevanemad peavad saama võtta osa tegelustest alates lühikesest külastusest kuni kogu päeva veetmisele lasteaias. See on hoopis erinev ühistest pidudest ja koosviibimistest, kus lapsed esinevad. Vanemate tulek lasteaia rühma on uus situatsioon. “Hea Alguse” rühmades on see toimunud juba ligi 10 aastat. Rühmas on lapsevanem kasvatajale nii partner kui ka kriitik ja õpetaja oma lapse arengut puudutavates küsimustes. See nõuab aga mõlemapoolseid teadmisi ning oskust näha last. Oleks ideaalne kui mõlemad pooled otsiksid võimalusi leida sobiv koostöömudel ja rakendada seda. Rühma on oodatud ka vanavanemad, senine lapse hoidja või mõni teine talle oluline täiskasvanu. Sageli on just pensionile jäänud vanemal inimesel rohkem aega olla lapsega. Seda, kes võib vanema asemel tulla rühma, peavad oma sooviga kinnitama lapsevanemad ise. Vastasel korral võib tekkida arusaamatusi.

Lasteaed võib olla selliste külastustega, kuna **saab õppida vanematelt**, kes tööalaselt on erineva erialaga ja pidevalt seotud laiema sotsiaalse keskkonnaga kui on seda pelgalt lasteaiarühm ja tema kasvataja. Lisaks näeb kasvataja lapsevanemate osaluse korral seda, kuidas antud pere suhtleb lapsega, millised on nende kasvatusmeetodid ja arusaamad. See aitab kasvatajal last paremini tundma õppida.

**Lapsevanemad õpivad** lasteaias olemise jooksul uusi oskusi ja teadmisi, kuidas lapse mängu suunata, kuidas selles osaleda. Mõnikord võivad nad ka ise õppida kombeid ja käitumist. Kindlasti aga saavad täpsemalt tundma õppida lasteaia õppekava ja seda, mida kujutab endast alusharidus. Nad õpivad ka esitama lapsele võimetekohaseid nõudmisi, mis on ääretult oluline selleks, et mitte tekitada käitumisprobleeme.

Vanemad õpivad aru saama, et nendega arvestatakse, et neil on õigus esitada oma arvamusi, osaleda aruteludes, koostada ühist plaani oma lapse arendamiseks või tema probleemide lahendamiseks. Vanemad õpivad paremini tundma kasvatajaid, nende suhtlemisstiili, oskust lahendada erinevaid olukordi.

**Lapsed näevad**, et lasteaias on kõik neile kallid inimesed oodatud, kõigisse suhtutakse hästi. Nad tunnevad end turvaliselt, kui oma inimene on lähedal. Vahel meeldib lapsel üle küsida ja saada kinnitust õpetaja poolt öeldule. Esialgu võib olla raskusi teiste lastega suhtlemisel ja laps ei eemaldu oma emast, klammerdub tema külge. See aga läheb kiiresti mööda. Igat last haaravad mängud ning arglikkus kaob.

Lapsevanematel on sageli oma nägemus lapse tuleviku osas: kui kiiresti midagi saavutatakse ja kuhu välja tahetakse jõuda. Kui selline plaan on olemas, siis kasvataja saab aidata nn. rollijaotust teha – mis jääb pere ülesandeks ja millega tegeleb lasteaed. Vanemate heade ideede realiseerumise teoreetilisi võimalusi oskab tagada lasteaia õpetaja. Paljud lapsevanemad tunnevad end ebakindlalt ja lapsega suheldes on aeg-ajalt abitud. Kasvataja kui spetsialist saab lisaks õpetada vanematele paljusid oskusi ja teadmisi lähtudes just konkreetse lapsevanema ainulaadsest lapsest.

## Kodukülastus

Lasteaiameeskonnal on vaja teada, millises keskkonnas laps elab, milline on tema **kodu**, kes kuuluvad tema peresse: kas on seal mõlemad vanemad, vanavanemad, suuremaid õdesid-vendi, tädisid-onusid jne. Peresuhete ja elustiili unikaalsus tuleb ühildada lasteaiaeluga, kuna need üheskoos mõjustavad lapse füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist. Kogu last puudutav info on konfidentsiaalne.

Infot saab koguda nii ankeetide kui ka kodukülastuste kaudu, perearsti, sotsiaaltöötajaga vesteldes jt. Saab teada, kas peres on loomi (lemmikloomi), millised on pere traditsioonid, kui kaugel elavad vanavanemad, kui tihti neid külastatakse, millistel eesmärkidel see toimub, milline on pereliikmete tervis - kas on kroonilisi haigeid või nakkushaigusi (tbc), jm.

Kodukülastus on parim moodus hea kontakti saamiseks. Selle ettevalmistamine peab toimuma hästi läbimõeldult ja hoolikalt. Päev ja kellaaeg tuleb täpsustada kas telefoni või kirja teel. Hea kui kogu pere oleks sel ajal kodus. Kuigi näiteks elatakse ühes majas, ei asenda ükski trepikojas toimunud vestlus seda, mis toimub vahetu külastusega. Külastuse ajal näeb, kas lapsel on oma tuba, milline see on, mis seal paikneb, milline on kodune režiim. Kas ja millised on lapse kohustused, mida teevad teised täiskasvanud külastuse ajal (vaatavad televiisorit!).

Lasteaiapersonal, eriti rühmaõpetaja peaks kujunema teatud moel pereliikmeks. Kasvataja on lapsega suure osa päevast. Saanud vanema usalduse, on vaja seda igati hoida. Kahtlemata on peresid, kellega on väga raske leida sooje suhteid ja kontakti. Siin on vaja õpetaja kõrget professionaalsust ja head tahet selleks, et püüda anda lapsele parim ja hoida ära pere poolt tulev negatiivne mõju.

***Koduga hea kontakti saamine ja selle hoidmine aitab lahendada kõiki võimalikke tulevikus tekkivaid probleeme. Partnerluse kujunemine vajab usaldust ja respekti.***

### **Probleemse pere laps**

Lasteaijal on võimalus:

- Korvata lapsevanemate negatiivset mõju, kuna laps on suure osa päevast lasteaias.
- Mõjutada vanemate suhtumist kasvatamisse, kasutades taktitundelist ja kaudset lähenemist. Lapsed mängivad lasteaias teistsuguses stiilis mängu, võtavad omaks teisi hügieenireegleid kui ehk on kodus, jälgendavad erinevaid käitumismudeleid. Lapsed viivad selle keskkonna oma mängudes koju kaasa, kus vanemad näevad neid ja on võimalik, et saavad ka positiivseid mõjustusi.
- Vahendada professionaalseid teadmisi ja soovitusi ning pakkuda lastele ja vanematele oma kogemusi. Õpetajaga kohtudes vanemad tunnetavad, et tegemist on inimesega, kes tunneb hästi nende last ja oskab nõu anda.
- Vestlus lapsevanemaga toimub nelja silma all, konfidentsiaalselt. Mingil juhul ei tohi teised vanemad seda jutuajamist pealt kuulata.
- Lasteaia õpetaja kõnetunnid on planeeritud kindlatele kellaaegadele vastavalt kokkuleppele vanematega.
- Toetada krooniliste haigustega ja psühholoogiliste probleemidega lapsi. Mõnikord laps tunneb lasteaias erinevalt kodusest situatsioonist rahulikku keskkonda, sooja suhtumist ja suhtelist vaikust, mängib rõõmsaid mängu. Tal tuleb hea tujuga ning ta viib selle koju kaasa.

### **Mida teha koostöö parandamiseks?**

Kui on tekkinud arvamus, et lastevanematega on vaja tihendada koostööd ja seda tuleks põhjalikult arutada, siis tuleb alustada

1. **Meeskonna** kokkukutsumisega. Esialgu võib kokku tulla väiksem "ajustrust", näiteks juhataja, lasteaija õde ja kaks lasteaija õpetajat. Kui see entusiastide grupp leiab, et tõepoolest neil on kodudega koostöö väga nõrk, siis vastavalt lasteaija ja paikkonna suurusele on järgmine ülesanne moodustada töömeeskond, kuhu võib kutsuda rohkem inimesi. Meeskonnas võiks olla kohaliku OV esindaja, lasteaija juhtkonna esindaja, soovitatavalt algklasside õpetaja, vanemate esindajad (2-3), rühma kasvatajad, teised lasteaias töötavad spetsialistid vastavalt vajadusele ja nende olemasolule.

2. Meeskond püstitab **eesmärgi** – mida me saame ära teha, mida saaksime muuta paremaks. Eesmärk tuleb korrektselt sõnastada.

Teema lahenduse juurde aga on soovitatav minna just nagu omaette projekti tegemisele. Võimalik, et püstitatakse üheks aastaks mitu eesmärki, või on üks eesmärk kolmeks aastaks.

3. **Alaeesmärgid** – need võivad piiritleda lühiaegseid tegevusi, ka ühekordseid. Näiteks kui me tahame tegutseda vanematega ja muuta nende teadmisi lapse arengust paremaks, siis võiks alustada vanematele küsitluse korraldamisest. Meeskond koostab küsimused ja vanematel palutakse neile vastata. Vastuslehtede analüüsist selgub, mida vanemad ise tahavad, mida neile on vaja. Nendest vastustest sõltub omakorda konkreetsete tegevuste planeerimine.

Küsitlust tuleks korraldada ka lasteaiaõpetajatele. Meeskond arutab läbi, mida küsida, millistes küsimustes vajatakse täienduskoolitust.

Tuleb planeerida ka, kelle käest saab teaduspõhist abi küsida (õppejõud, teadlased) ja kes seda teeb.

Võimalik et tulebki alustada meeskonna koolitusest. Paluda koolitama ka Tervise Arengu Instituudi töötajaid või kõrgkoolide õppejõude.

*Mingil juhul ärge kohe kavatsege korraldada vanematele loengut X lektori poolt X teemal!*

#### 4. Tegevused

Nagu eelnevalt kirjeldatud, võiksime alustada ankeetküsitlustest, neid analüüsida ja tulemused kanda ette personali koosolekul ja lastevanemate koosolekul. Siis aga korraldada meeskonna ajurünnak edasiste tegevuste planeerimiseks.

Soovitatav on valida konkreetsete aastateemad (tegevused). Neid võib olla 1, 2, 3 jne.

Kui samaaegselt on mitmeid prioriteetseid tervisedenduslikke teemasid lasteaias, siis tuleb hoolikalt läbi mõelda teemade integreerimise võimalused.

Näiteks tervisliku toidu teemat käsitleda kodu ja lasteaia koostöona. See tähendab, et ühisteks teemadeks lapse arengu kõrval on tervislikust toidust ja toiduvalikutest rääkimine, toidu valmistamised, ühisüritused koos lastega ja vanematega, kus valmistatakse mingit huvitavat ja tervislikku toitu. Või väljasõit, mille korraldavad vanemad.

Soovitatav on koostada detailne **tegevusplaan**, milles on märgitud mis toimub, millal toimub ja kes vastutab. Näiteks:

- **Temaatilised koolitused** nii lapsevanematele kui ka kasvatajatele - teemade loetelu vastavalt küsitluse analüüsi tulemustele (päevarežiim, areng, toit, liikumine, silmade ja hammaste tervis jm, kuidas last kuulata, sallivus ja sotsiaalsed toimetulekuoskused).
- **Laste vaatlus** ja tulemuste analüüs väikeste gruppide kaupa.
- Teise lasteaia (teise rühma) **külastus**.
- **Lapsevanemate** (ja vanavanemate) **tegevused rühmas** – nende koolitused ja praktiline juhendamine.
- Väikesed **vestlusringid** (teemad valida vastavalt vajadusele), ühised **käelise tegevuse ringid**, **ühine hommikusöök** koos vanematega, **ööbimine laste-aias** – “laagri või väljasõidumäng!” jm.

5. **Hindamine** õppeaasta lõpul, kui oli pikemaajalisem eesmärk siis ka vahehindamine.

Selleks võib teha kordusankeedi, võib küsitleda vanemaid, õpetajaid, lapsi ja registreerida nende arvamused.

Võib hinnata mõnest ühistegevusest osavõttu, kui palju lapsevanemaid osales ja kas nad õppisid midagi.

**Ärge unustage, et igal tegevusel on eesmärk, miks te seda muidu teete! Ja ärge pidevalt tegutsege! Laske lastel mängida ka!**

Kui te olete teinud midagi ebaharilikku või mõni ettevõtmine tuli eriti hästi välja, siis kirjutage

sellest, rääkige raadios, rääkige kohalikele poliitikutele! Arutage, mida teisel korral võiks teha teisiti! Arutage kindlasti vanematega. Siis nad tunnevad end osalistena ja tulevad järgmisel kutsumisel kindlasti taas teiega kaasa.

Lapsed vahetuvad, kasvavad koolilasteks, teie aga jääte. Kirjutage hoolikalt üles oma muljed, mõtted ja tundmused. Kasutage neid uuesti 3-4 aasta pärast! Siis aga pisut teist moodi!

---

## 5. Koolimine

*Tervist edendav lasteaed hoiab tihedat sidet kooliga selleks, et teha lastele koolimine huvitavaks, stressivabaks ja sujuvaks. Lasteaia õpetajad tegutsevad nii, et lastel oleks usk enda võimekusse ja toimetulekusse. Lapsed teavad, et õpetajat võib usaldada ja tema käest saab kindlasti abi igas olukorras.*

Koolimine on lapse elus suur ja tähtis samm. Sellega kaasneb päevakava muutus, töö ja mängu vahekorra muutus. Koos töökohustusega tekivad uued suhted. Laps peab suutma enda asjade eest hoolitseda, leidma alati vajalikud kooliasjad üles, mitte segama neid koolis mittevajalikega. Kui koolimineku ajaks on lapsel teatud psühholoogilise, füüsilise ja sotsiaalse arengu tase, siis sujub koolielu algus pingevabalt.

Lasteaiaaegsed vaatavad kooli poole suurte ootustega, usaldavalt ja eelarvamusteta. Paraku teatud osal lastest kaob koolis käies mõne aja möödudes entusiasmi. Rõõmu asemel tekib ebameeldivustunne, vahel isegi hirm ja rusutus. Mõni hakkab püksi pissima, mõnel tekivad lohutamatud ja seletamatud kõhuvalud.

Selle põhjuseks võib olla raske kohanemisperiood, kui laps ei suuda antud ülesannetega toime tulla. Tavaliselt need ei ole veel otseselt õppimisega seotud ülesanded. Võimalik, et vanematel ei ole meeles olnud mingit õpetaja poolt antud korraldust täita. Laps elab seda üle väga valulikul. See võib olla mõne värvilise paberi või tammetõru toomata jätmine. Võimalik ka, et laulusõnad ei tule kohe meelde. Näiliselt tühine asi, kuid kui neid lisandub veel ja veel, võibki tekkida **kohanemiskriis**.

Hea kooliks ettevalmistumine tähendab seda, et lapsele on eelnevalt tutvustatud koolis toimuvat. Ta teab, millised muutused teda ees ootavad - mis on samasugune, mis on teisiti. Väga oluline on õpetada lapsele sotsiaalseid toimetulekuoskusi. Need on olulisemad või vähemalt sama olulised kui tähtede ja numbrite ning lugemise ja kirjutamise õpetamine. Näiteks Jaapani lasteaedades ei õpetata lastele niivõrd lugemist, matemaatikat ja kirjutamist, kui kontsentratsioonioskust, püsivust, oskust teha grupitööd (Tobin Wu, Davidson, 1989).

### Kuidas aidata last olla valmis kooli minekuks?

Lapse valmisolekut kooli minemiseks määratletakse kahe sõnaga: kooliküpsus ja koolivalmidus. **Kooliküpsusest** rääkides tuginetakse lapse arenguküpsusele koolieelse ea lõpul.

Kõik lapsed läbivad arengus ühesugused etapid, vahe on vaid selle protsessi ajalises kulus.

**Koolivalmiduse** all aga mõistetakse kooli poolt esitatud nõuetele vastavust ja vajadust kohandada last kooliga. Kuid kool ja õpetajad peavad olema valmis last vastu võtma, s.t. peab olema **kooli valmidus**. Kool peab vastama lapse iseärasustele ja vajadustele. Samuti peab õpetaja olema valmis selleks, et märgata lapse eripära. Õpetaja aktsepteerib ja väärtustab erinevusi. Puudujääkide ja nõrkuste rõhutamise asemel peab õpetaja märkama lapse tugevusi ja ressursse.

Laste puhul tuleb sõnum tema tugevustest, individuaalsetest omadustest, edastada lasteaiast algklassi. Siis oskab I klassi õpetaja kohandada õpetatavaid materjale ja meetodikaid lapsele. Õpetamise tempo ei või olla liiga kiire. Kui laps ei saavuta nõutud taset, tekitab see masendust ja alandab õpilase enesehinnangut. Kui aga lähtuda liiga madalast tasemest, siis ei teki edasiminekut ja ei kasutata lapse potentsiaali. Mõlemal juhul kaob huvi ja motivatsioon.

## Milline on kooliks ettevalmistamine?

W. Santrock (1995) ütleb, et “Laste formaalse akadeemilise treenimise liiga varane alustamine teeb rohkem halba kui head”. Näiteks Taanis, kus lugemise aluste õpetamine algab 7-aastaselt, ei ole lastel koolis lugemise probleeme. Kuid Prantsusmaal hakatakse seda õpetama 5-aastaselt ja 30% I klassi lastest on suuri lugemise raskusi.

See viitab veelkord sellele, et kooliks ettevalmistamisele tuleb läheneda märksa laiemalt. Küll aga vajab see teema alati konkreetset lähenemist sõltuvalt isiksuste (õpetajate) erinevatest stiilidest ja arusaamistest.

Kooli poolt esitatavaid nõudeid saab teada kõige paremini algklasside õpetajatelt. Sellepärast ongi õpetajatega kohtumised ääretult vajalikud. Millegipärast on lasteaias õpetajad väga õnnelikud, kui kuulevad kooli poolt repliiki, et “lapsed on liiga palju ettevalmistatud” või “üle-ettevalmistatud” kooliks! Kas esitatakse endale küsimus, et **milleks seda** on vaja?

Nõudmised võivad **eriklassidesse** astumiseks olla erinevad. Küll aga tavaliselt piirduvad sellega, et laps peab orienteeruma teatud valdkondades ja peab suutma vestelda õpetajaga.

Näiteks küsimused võivad puudutada aastaaegu, nädalapäevi, kella tundmist, oma nime teadmist ja kirjutamist, aadressi ja telefoninumbri teadmist.

Loetelu võib jätkata kõigi lasteaias käsitlusel olnud teemadega, nagu põhivärvide tundmine, ringi ja ruudu teadmine, suuruse mõisted jne.

Katsete üle on vaieldud, kuid erikallakuga koolid on suure konkursi tõttu raskustes ning püüavad ikkagi kuidagi teha laste valikut.

Mitmed kasvatusteadlased on öelnud, et erikallakutega klassidesse eelistatute valik peaks toimuma alles pärast IV klassi. Areng ei ole alati ühtlane ja lapse eripära ning andekus mõnes kindlas valdkonnas võib ilmnedas alles 10. eluaastaks. Esimestes klassides peaks toimuma kõigi laste arendamine ning õpetamine väljakujunenud õppeprogrammide alusel. Küll aga on viimasel ajal esitatud õpetajatele nõuded koostada individuaalseid arengukavasid. Viimaste üks mõte ongi see, et soodustada kiiremini arenevate laste jõudmist edasi järgmisele tasandile, samas aga kujundada aeglasemalt arenenud lastele nendele sobiv tempo. Kõige halvem, mida kool võib teha, on kõigi muutmine ühesugusteks keskmisteks.

## Mida teha?

Parimas olukorras on laste koolimineku abistamisel väikesed maakohad, kus on üks lasteaed ja üks kool. Siin iga lasteaialaps teab ette, millisesse kooli ta läheb. Samuti on I klassi õpetajal täpselt teada, kes tulevad tema klassi. See tagab lapse arendamise järjepidevuse.

Suurtes keskustes toimub koolide valik sageli elukoha järgi, lasteaed aga valitakse vanemate

töökoha lähedusse. Seetõttu ei ole lasteaijal võimalik teha iga kooliga koostööd ja tutvustada neid lastele, kuna ühe lasteaija lapsed lähevad erinevatesse koolidesse. Kuid põhimõtteliselt on meie koolisüsteem ühesugune ja koolidevahelised erinevused on rohkem tingitud õpetajate personaalsusest. Siiski iga kool peaks teadma, milline oli I klassi tulevate laste õpetamismetoodika lasteaias ja kas seal oli kasutusel mõni alternatiivne programm, nagu Montessori, Hea algus, Waldorf või Stainer-pedagoogika või veel midagi muud. Seda teades saab I klassi õpetaja paremini suunata individuaalset õpet ja koostada lapsele arengukava.

**Tervist edendav lasteaed** selgitab välja ja hindab enne laste kooli minekut:

- mille poolest kool erineb lasteaiast
- milline on kooli õppekava
- milliseid tervisedenduslikke projekte tehakse selles koolis (koolides)
- kas on piirkonnas Tervist Edendavaid Koole ja mis seal toimub
- millised erikallakuga koolid on antud piirkonnas
- külastab kindlasti kooli algul ilma lapsi kaasa kutsumata.

**Kool** valmistub ette vastu võtma uusi lapsi uuel kooliaastal, selgitades:

- milline on tema teenenduspiirkonnas olevate lasteaedade eripära ja milliseid erinevaid meetoodikaid ja tervisedenduslikke projekte lasteaedades kasutatakse
- I klassi õpetaja(d) külastab lasteaeda ja õpib tundma tulevase õpilasi ning lasteaiakeskkonnas toimuvat, võtab osa lasteaija tegevustest
- kutsub lapsi kooli külastama, valmistab ette ning kooskõlastab sobiva aja ja planeerib tegevused
- valmistab ette koos lasteaijaõpetajatega ühise lastevanemate koosoleku
- palub lapsevanemaid tulla oma last kooli registreerima kindlal ajal, et klassiõpetaja saaks ise ka osaleda ja kohtuda seal nii vanemate kui ka lapsega.

### **Lasteaija õpetajate ja lastevanemate tegevuskava**

- Lasteaija personal räägib lastevanematele juba aasta varem, millised on paikkonna koolid, mille poolest nad erinevad, milline on õppeprogramm. Kas on erikoole ja millistest klassidest algab eriõpetus. Kuna tavaliselt koolidesse hakatakse laste dokumente vastu võtma juba kevadel, siis need jutud peavad olema varem räägitud.
- Kasvatavad korraldavad vanematega individuaalseid vestlusi lapse arengust ja sellest, millised oskused vajavad veel arendamist. Tuleb hinnata lapse füüsilist arengut, näiteks viimasel aastal peaks olema pikkuskasv vähemalt 5 cm aastas, peaks olema vahetunud esimene piimahammast. Olulised on sotsiaalsed oskused – oskus suhelda, teha koostööd, juhtida oma käitumist, uskuda iseendasse.

Vahel lapsevanem ei märkagi või ei oska hinnata kõiki kooliküpsuse ja arengu aspekte. Mõnikord on vaja kooliminekut edasi lükata, et vältida lapsel stressi ja ülekoormust. Tuleb arutada, millised ülesanded on lapsele jõukohased ja sobivad.

Kui vanemad on huvitatud, siis lasteaijaõpetaja saab anda soovitusi erivajaduste korral.

- Lastevanematele tuleks korraldada koolieelsel aastal vähemalt kaks seminari koolimineku teemal: üks septembris ja teine aprillis või mais.

Esimesel seminaril räägitakse **kooliküpsusest**. Igal lapsel on oma ajakell ja küpsemise tempo on erinev. Kui laps ei ole veel valmis, vajab ta kooliminekuelsel aastal rohkem tegelemist, vestlemist, jutustamist ja lühikese jutu ära kuulamist, arutlemist. Päevast tegevust tuleb reguleerida, õpetada vajalikke sotsiaalseid oskusi. Vajalik on tervisekontroll perearsti juures. Juhul, kui on mingi probleem, siis on seda võimalik aasta jooksul enne kooli korrigeerida (näiteks

kõne defektid, luu- ja lihaskonna probleemid, toitumisküsimused, allergia jm).

Lapsel peavad kooli minekuks olema selged mitmed oskused ja teadmised:

- **oskus** riidesse panna, tualetis käia, raamatuid koolikotti panna jm.
- **teada** oma nime, telefoni numbrit, aadressi, ema –isa nime jm.
- **tunda** rõõmu raamatutest, osata valida, tunda häbelikkust, usaldust täiskasvanu vastu, tunda eneseväarikust jm.

Selgitada välja, milliseid oskusi peab laps enne uude olukorda minemist juurde õppima.

Teine koosolek on juba **seotud konkreetsete kooliküsimustega**. Koosolekule peaks tulema I klassi õpetaja(d), kus teda saab lastele tutvustada. Samas õpetaja saab kutsuda lapsi kooli külastama ja klassiruumi vaatama. Laps saab selgeks kooli ja õpetaja nime. Õpetaja aga saab vanematele anda infot kooli traditsioonide kohta. Tore, kui mõni lapsevanem on sama kooli lõpetanud. Siis tuleks eelnevalt kokku leppida, et ta tuleks lastele jagama oma mälestusi koolist. Positiivsed meenutused aitavad lastes kujundada positiivset hoiakut kooli suhtes. See aga teeb kohanemise kergeks ja meeldivaks.

Oluline on varakult rääkida vanematele nende kohustustest ja õigustest. Sageli on vaja ühiselt muretseda õppematerjale. Ka selles osas saab õpetaja anda esimest informatsiooni.

**Vanemal** peab olema võimalus ja oskus küsida I klassi õpetajalt, kas ta saab

- koolis osa võtta igast last puudutava otsuse tegemisest
- pidevalt lapse kohta käivat informatsiooni (nii sotsiaalset kui ka akadeemilist)
- aidata valida lapsele õppimise eriülesandeid tulevikueesmärke arvestavalt
- osaleda koolipersonali ja peredevaheliste suhete väljakujundamises
- anda soovitusi režiimi muutmise vajaduse kohta.

## Partnerlus tervist edendava lasteaia ja kooli vahel

Eelduseks on see, et nii lasteaia kui ka algklasside õpetajad tunnevad hästi 5-8-aastaste laste arengut. Lasteaia ja noorema kooliea vahel on palju sarnasusi, kuna sellel perioodil on mäng olulisem õppimisest ja õppimine on edukam siis, kui see toimub mängu kaudu. Õppimisele paneb aluse kogemus. Hea on, kui kool teab, milliseid kogemusi annab lasteaed. Tunduvalt rohkem tuleb hinnata laste ettevalmistamist elus hakkama saamiseks. Selleks ei piisa akadeemilistest oskustest. Oskus suhelda, kuulata teisi, küsida abi, arvestada teistega, arutada, teha valikuid – kõik need oskused ja enamgi, saavad põhja lasteaia koostöös lastevanematega. Kool saab ainult täiendada sotsiaalsete toimetulekuoskuste jada ning mitte mingil juhul ei tohi saavutatut maha suruda ja hävitada!

*(Näide ühest koolist – esimesel koolipäeval on I klassi tulnud vaikne tütarlaps jäänud üksinda ukse kõrvale seisma, temale ei jätku pinginaabrit. Kuid üksinda on jäänud ka väikene poiss. Õpetaja paneb nad kokku istuma. Pärast küsib tüdrukult, et kuidas on, kas sulle meeldib temaga istuda. Kuid tüdrukuke ei vasta, õpetaja pressib ja pressib vastust. Lõpuks laps ütleb, et rohkem tahaks mõne tüdrukuga istuda. Siis aga saab õpetaja kurjaks ja teeb selgeks, et see on kool ja siin sinu soov ei loe. Tüdrukuke hakkab nutma.)*

## Planeerida ühiseid tegevusi

1. Koostöö meediaga: kajastage kohalikus ajalehes, raadios, vallalehes jm oma lasteaia ja koolis toimuvaid muutusi. Valgustage, kuidas just teie lasteasutus kaitseb ja hoiab laste tervist, kuidas toetab laste arengut, mida tehakse tervislike eluviiside ja hoiakute



kujundamiseks, kuidas lapsevanemad tegutsevad. Kirjutage erinevatest projektidest. Kirjutage, kuidas riiklikud programmid ja tervisenõukogud teie piirkonnas töötavad. Milline on hea kogemus koostööst?

2. Kaasake isad last arendavatesse tegevustesse. Rõhutage nende rolli.
3. Korraldage lasteaijaõpetajate ja algklasside õpetajate ühine seminar teemal "Meie õpetajate koostöö" või "Õppimine mängu kaudu" jm.
4. Organiseerige lasteaias lahtiste uste päev, kuhu kutsuge esimeste klasside õpetajad, lapsevanemad, kohaliku omavalitsuse esindajad.
5. Andke vastastiku edasi infot kõigist seminaridest ja õppepäevadest, millised toimuvad lasteaias ja koolis. Kirjutage nende kohta infolehti, mida saavad lugeda ka lapsevanemad.
6. Korraldage ühiseid muusikatunde, väljasõite, spordiüritusi. Tehke nende kohta õppeaasta alguses kalenderplaan. See aitab aega ette planeerida ja lapsevanemaid kaasa haarata.
7. Lasteaed saab jagada oma kogemusi ja õpetada kooli, kuidas teha paremini koostööd vanematega. Rääkige, kuidas see teil õnnestub.
8. Korraldage lasteaias ühiseid lõunaid koos algklasside õpetajatega.
9. Paluge kooli poolt infot seal toimuvate ürituste kohta ja esitage soov nendes osaleda.
10. Näidake algklasside õpetajatele laste joonistusi ja teisi laste arengut peegeldavaid töid ning arutage võimalikke ja vajalikke toetavaid meetmeid.
11. Jagage omavahel uuemaid laste arengut puudutavaid meetodmaterjale.
12. Pärast lastega kooli külastamist arutage nähtut ja kirjutage ühine lugu sellest külaskäigust. Laske lastel joonistada pilte nähtust: arstikabinetist, sööklast, kohvikust, raamatukogust, võimlast, I klassi õpilaste tegevustest jne.
13. Korraldage mingi ühine üritus lasteaiarühma ja I klassi õpilastega. Võimalik et selles klassis on mõni laps käinud samas lasteaias. Paluge tal rääkida koolist.
14. Küsige pärast kooli külastamist, kas lapsed tahavad mängida kooli. Aidake seda teha.

Valides oma lasteaija prioriteetseks teemaks sellel õppeaastal koolimineku, saate seada eesmärgiks näiteks laste sujuva ülemineku lasteaiast kooli järgmisel sügisel selliselt, et kõik lapsevanemad on rahul lapse kohanemisega I klassis.

Määratlege lähieesmärgid, nende täitmiseks planeeritavad tegevused ning selle protsessi lõppedes tulemuste hindamise kriteeriumid ja viisid.

Tegutsedes plaanipäraselt ja mõtestatult saate eelkõige ennetada kooliga rahulolematust ja laste vaimse tervise probleeme, alles seejärel toetada laste akadeemilise võimekuse kujunemist.

## 6. Lapse kasvukeskkond, seda korraldavad seadused ja määrused

*Tervist edendav lasteaed lähtub oma töös EV seadusandlusest ja strateegilistest dokumentidest. Tulemusliku töö aluseks on koostöö ja vastutuse jagamine perekonna, lasteasutuse personali, kohaliku omavalitsuse ja riigi vahel laste tervise tagamiseks.*

### Jagatud vastutus

Lapse kasvukeskkond mõjutab lapse füüsilist, vaimset, sotsiaalset ja emotsionaalset arengut. Varajases lapsepõlves kogetu ja omandatu on väärtus või koorem, mida inimene kannab kogu elu. Harmoonilise arengu eelduseks varajases lapseas on turvatunne.

Lapse turvaline kasvukeskkond sõltub sellest, kui turvaliselt tunneb ennast perekond aga ka iga ühiskonna liige, kes oma tegevusega, käitumisega mõjutab laste hoiakute ja suhtumiste kujunemist. Koolieelses eas mõjutab lapse arengut kodu ja olme kõrval oluliselt lasteaed. Sellest tuleneb mõiste "**jagatud vastutus**". Tuge vajab aga ka nii pedagoog kui ka lapsevanem. Toimetulek ei kajastu mitte ainult materiaalses võimalukses vaid samavõrd olulised on oskused, teadmised ja tervis.

Sünnist 7. eluaastani on inimese elus olulisim harjumuste kujunemise periood. Väikelaps omandab teadmisi, oskusi ja kujundab hoiakuid emotsionaalselt, läbi isiklike kogemuste, eeskujude jälgendamisel, on see siis positiivne või negatiivne, tekitab see heaolutunnet, ebameeldivust või lausa hirmu.

Pidades silmas tervisekasvatust, saame seega väita, et ka tervisekäitumisharjumuste kujundamisel on esimesed 7 eluaastat nn. „tundlikkusperiood“.

Kuidas on seadusandlikult suunatud lapse varajast arengut toetava kasvukeskkonna kujunemine?

### Lapse huvide kaitse

Laste õigused on kirja pandud ÜRO "**Lapse õiguste konventsioonis**", millega Eesti Vabariik ühines 26. septembril 1991. aastal. Konventsiooniga ühinemisega võttis Eesti Vabariik endale kohustuseks tagada rahvusvaheliselt tunnustatud lapse õigused igale Eesti territooriumil elavale lapsele (Artikkel 3. "Kõigis riiklike või era sotsiaalhoolekandeasutustes, kohtute, täidesaatvate või seadusandlike organite lapsi puudutavates ettevõtmistes peavad olema esikohale seatud lapse huvid").

**Eesti Vabariigi strateegilised dokumendid**, millel põhineb ka seadusandlus alushariduse, sh terviseedendamise valdkonnas on:

- Koolieelse lasteasutuse seadus (1999)
- Laste ja noorukite riiklik terviseprogramm aastani 2005
- Lastekaitse strateegia
- Laste õiguste kaitse strateegia
- Tegevuskava koolivägivalla vähendamisel ja ennetamisel aastateks 2003 – 2004 (väljatöötamisel).

Koolieelse lasteasutuse seadusest tulenevad laste õigused lasteasutuses: "**Lastel on lasteasutuses õigus vaimset ja füüsiliselt tervislikule keskkonnale ja päevakavale, eneseusaldust ja vaimset erksust toetavale tegevusele ning pedagoogide igakülgele abile ja toetusele alushariduse omandamisel.**"

Seadusandlikult on määratletud erinevate tasandite vastutus, õigused, kohustused ja kehtestatud normid.

**Perekond** on esmavastutajaks lapse arengut toetava keskkonna loomisel. Eelkõige perekond mõjutab lapse isiksuse kujunemist, vastutab lapse heaolu eest. Lapse tervise tugevdamisel, haigestumuse vähendamisel on olulised lapsevanema teadmised lapse ealise arengu iseärasustest, arenguvajadustest, tervislikust eluviisist.

Seadusandlikult on **Eesti Vabariigi Põhiseaduses ja Eesti Vabariigi Lastekaitse Seaduses** reguleeritud lapsevanema vastutus, kohustused ja õigused. Samades dokumentides on reguleeritud riigi, kohaliku omavalitsuse ning 3. sektori (mittetulundusühingud, sihtasutused) toetused vanemlike kohustuste täitmisel. Antud seadustes puuduvad konkreetsed meetmed kohustuste täitmisega mittetoimetuleva lapsevanema mõjutamiseks (va sotsiaaltoetused vaesuses ja vaesusriskiga peredele).

Koolieelse lasteasutuse seadusega (KLS) on sätestatud lapsevanema kohustus "kinni pidada lasteasutuse päevakavast ja laste tervisekaitse ja tervise edendamise nõuetest" (KLS § 18 lg 2). Nõuded tervisedendamisele on sätestatud sotsiaalministri määrusega. Iseküsimus on kas lapsevanemad on teadlikud neile erinevatest seadustest pandud kohustustest ning milliste meetmete kaudu teadmine lapsevanemani jõuab.

Hariduse valdkonna meetmetest on olulisem lapsevanemate kaasamine koolieelse lasteasutuse tegevusse – koostöö lapse arengu analüüsimisel ja toetamises, lapsevanemate nõustamine õppe- ja kasvatusküsimustes, sh tervislike käitumisharjumuste kujunemise toetamisel (*KLS § 22. Pedagoogid. lg 2, 3 ja § 23. Tervishoiutöötaja.*).

Tulemuslik on nn beebikoolides lapsevanemate huvi äratamine tervise edendamise vastu ja teadmiste täiendamine, kogemuste vahetamine.

### **Lasteaia võimalus toetada perekonda - riigi tasand**

Lasteasutuse üks põhiülesannetest on hoida ja tugevdada lapse tervist ning soodustada tema emotsionaalset, kõlblist, sotsiaalset, vaimset ja kehalist arengut (*Koolieelse lasteasutuse seadus §1 lg2*).

Tervise edendamine on oluline valdkond heaolu kujunemisel inimese edaspidises elus. See tähendab inimese tervist väärtustava ja soodustava käitumise ja elulaadi kujundamist ning tervist toetava elukeskkonna sihipärast arendamist (*Rahvatervise seadus §2 lg4*).

### **Koolieelse lasteasutuse seadusest tulenevad meetmed tervisekasvatuses**

- Lasteasutuse õppekava, mis lähtub alushariduse raamõppekavast milles arvestatakse paikkonna kultuurilist omapära ja traditsioone.
- Laste individuaalseid vajadusi arvestav rühma tegevus- ja päevakava.
- Lasteasutuse arengukava, milles määratakse lasteasutuse arenduse põhisuunad ja – valdkonnad.
- Lasteaia personali ülesandeks on koostöös lastevanematega luua lastele arenguks soodsad tingimused.
- Hoolekogu ülesanne on jälgida, et õppe- ja kasvatustegevus vastaks laste arengule ja huvidele ning teha sellesuunalist koostööd lasteasutuse personaliga.

## **Alushariduse raamõppekavast tulenevad põhimõtted tervise edendamisele.**

- Lapse kehalist, vaimset ja sotsiaalset arengut soodustab kodu ja lasteasutuse koostöö. See lähtub lapsest ja on suunatud tervikliku arengukeskkonna kujundamisele. Lasteasutuse tegevus on perekonnale avatud.
- Lasteasutuse õppe- ja kasvatustegevuse korraldus peab võimaldama lasteasutuse õpetajal töötada lapsega individuaalselt. Individuaalses töös arvestatakse laste iseloomu, võimeid, oskusi, kodust olukorda, arengupotentsiaali.
- Lapse arengut soodustab aktiivset liikumist stimuleeriv, mitmekesiseid liikumisvõimalusi ja kogemusi ning positiivseid eeskujusid pakkuv keskkond. Tervise seisukohalt on oluline, et laps viibiks võimalikult palju värskes õhus.
- Raamõppekava alusel koostab iga lasteasutus oma õppekava. Raamõppekava arendamine lasteasutuse õppekavaks muudab oluliselt lasteasutuse õpetaja rolli. Lasteasutuse õpetajad võtavad osa lasteasutuse õppekava üldpõhimõtete väljatöötamisest ning vastutavad nende põhimõtete järgimise ning õppekava täitmise eest.
- Rühma tegevus- ja päevakavad lähtuvad lasteasutuse õppekavast, nende koostamises osalevad kõik rühmaga töötavad pedagoogid ja tervishoiutöötaja.

Alushariduse raamõppekavas sätestatud õppe- ja kasvatustegevuste temaatika on seotud lapsi ümbritseva keskkonnaga.

Iga esitatud teema kaudu on võimalik lahti mõtestada ja lasteasutuse õppekavasse sõnastada tegevusi tervist väärtustavate hoiakute kujundamiseks (5. peatükk, 1. jagu), kui lasteasutuse personal ja lapsevanemad väärtustavad tervisekasvatust.

## **Tegevuste korralduse aluseks lasteasutuses on päevakava**

Nõuded laste päeva korraldusele lasteasutuses on sätestatud sotsiaalministri määrusega.

Päevakava koostamisel lähtutakse lapse päeva pikkusest lasteaias, arvestatakse ealisi ja individuaalseid iseärasusi, aktiivse tegevuse ja puhkeaja vaheldumist.

Oskus planeerida oma intensiivset tegevust ja puhkeaega (päevarütm) on aluseks oskusele reguleerida töö ja puhkeaega õpilase ja täiskasvanuna.

Laste päevakava koostamisel on oluline selle kooskõlastamine lapsevanematega (koduse päevarütmiga vastavusse viimine lasteasutuse päevakavaga). Küsitlused näitavad, et lapsed, kes lasteaias soovivad magada kaua, lähevad kodus magama hilisõhtul.

Pedagoogid näevad probleemina laste koduse päevakava ebakorrapärasust ja sellest tulenevat laste üleväsimust. Päevase une vajadus sõltub ka lapse päeva pikkusest lasteaias. Osaajalise koha kasutamisel pole lapsele uni lasteaias vajalik.

Kuueaastaste laste sujuva ülemineku tagamiseks kooli on oluline päevakava (päevarütm) vastavusse viimine rütmiga koolis. Sellele on lasteasutustes tähelepanu pööratud, hakates lapsi järk-järgult harjutama tegevustega keskpäeval.

Probleem on laste päevakoormuse suurenemine – lisaks tegevusele lasteaias peavad vanemad oluliseks lapse osalemist huvitegevustes ja kooliks ettevalmistavates rühmades väljaspool lasteaeda. Sageli arvestamata, kui suureks kujuneb lapse päevakoormus. Kooliks ettevalmistuse teadmiste valdkonna ületähtsustamise tulemusel jääb napiks 6 aastaste puhke- ja mänguaeg.

## **Tervist toetava elukeskkonna arendamine - kohaliku omavalitsuse tasand**

Kohaliku omavalitsuse tegutsemise põhimõtetest olulisem (antud kontekstis) - igapäevase seaduslike õiguste ja vabaduste kohustuslik tagamine vallas ja linnas (*Kohaliku omavalitsuse korralduse seadus § 3. lg 2*), eeldab paikkonna majandusliku ja sotsiaalse olukorra ning keskkonnaseisundi analüüsi (*samas §9. Arengukava*) ja teadmist lapse õigustest (inimõigustest). Lasteasutuses tähendab see võimaluste loomist arenguks toetava keskkonna kaudu.

Õppe- ja kasvatustöö eesmärgid koolieelses lasteasutuses on saavutatavad, kui need on sõnastatud ühistöö tulemusena - seega aktsepteeritavad, mõõdetavad, lähtuvad tegelikest vajadustest, võimalustest, huvidest, on kõigile sihtgruppidele arusaadavad, põhjendatud. Probleemid tekivad, kui erinevate sihtgruppide arusaamad, teadmised, ootused on erinevad. Seetõttu on kokkulepped ühiskonnas väga olulised.

Kokkulepetele (strateegiatele) tuginevad seadused ja nende täitmist korraldavad alamad õigusaktid.

Rõhutades veelkord kasvukeskkonna määravat mõju väikelapse arengule ja seda just eeskuju tasandil, on selge, et tulemuslik saab käitumisharjumuste, vilumuste omandamine olla vaid siis, kui teame täpselt, mida me väärtustame, mille kaudu seda teeme ja kõigil osapooltel on sellest ühene arusaam. See on võimalik vaid koostöö tulemusel.

**Eesti Vabariigi Haridusseaduses** on sõnastatud alushariduse ülesanne: "*Alusharidus on teadmiste, oskuste, vilumuste ja käitumisharjumuste kogum, mis loob eeldused edukaks edasijõudmiseks igapäevaelus ja koolis*".

### **Koostöö – tervist edendava lasteaia alus**

Koostöö võib olla sõnastatud seadusandlikult (Koolieelse lasteasutuse seadus), kuid tulemuslik saab see olla vaid vastutuse määramise ja võtmise tulemusel kõigi osapoolte tasandil.

#### **Koostöö – jagatud vastutus (koolieelse lasteasutuse seadusest tulenevalt)**

##### **Perekond – laps – õpetaja "võtmeisikud"**

Koostöö aluseks on usaldus ja koostöövalmidus, mis omakorda tugineb turvatundele.

Õppe- ja kasvatustöö töö tulemuslikkus sõltub sellest, kui turvaliselt tunneb ennast paikkonnas perekond, laps, õpetaja

\*

Seadusest:

Perekonna vastutus lapsele arengut toetava keskkonna loomises tähendab ka perekonna õigust tunda huvi kõige last puudutava vastu koolieelses lasteasutuses, avaldada arvamust ja teha ettepanekuid. Pedagoog professionaalina on pädev lähtuma lapse huvidest ja nõustama lapsevanemat – see on pedagoogi kohustus.





**Lasteasutuse juhtkond  
“tingimuste looja”**

Esmane ülesanne luua paikkonna laste vajadustest – põhivajadustest, erivajadustest, arenguvajadustest lähtuvalt lapse arengut toetav keskkond, positiivne mikrokliima

\*

Seadusest:

Lapsevanemal on õigus nõuda vajalike tingimuste loomist laste mitmekülgses arengus ja kasvamiseks, aidates ise kaasa nende tingimuste kujunemisele.

Vanemad on kohustatud kinni pidama lasteasutuse päevakavast ja laste tervisekaitse ja tervise edendamise nõuetest.

Juhataja kannab vastutust lasteasutuse arengu ning rahaliste vahendite sihipärase ja otstarbeka kasutamise eest.



**Kohalik omavalitsus  
“võimaluste looja”**

Lähtub võimaluste loomisel, arenguprogrammide koostamisel ja elluviimisel paikkonna laste ja lapsevanemate vajadustest, kaasates era- ja kolmanda sektori võimalusi, tehes koostööd teiste omavalitsuste ja riigitasandi asutustega

\*

Seadusest:

Kohaliku omavalitsuse kohustus on luua kõigile oma haldusterritooriumil alaliselt elavatele lastele, kelle vanemad seda soovivad, võimaluse käia teeninduspiirkonna lasteasutuses.



**Riik (seadusandlik ja täidesaatev riigivõim)  
“õigusruumi kujundaja”**

Tulenevalt sihtgruppide (lapsed, lapsevanemad, kohalikud omavalitsused, pedagoogid, koolitajad jt, nende ühendused) põhjendatud vajadustest hariduse riiklike arenguprogrammide väljatöötamine ja elluviimine - õigusruumi kujundamine

\*

Seadusest:

Riigikogu: haridussüsteemi kujundamise, toimimise ning arengu põhimõtete kindlaksmääramine.

Vabariigi Valitsus: hariduse riiklike arenguprogrammide vastuvõtmine ja nende elluviimiseks tagatiste loomine.

Haridus- ja Teadusministeerium: korraldab hariduse riiklike arenguprogrammide väljatöötamist ja elluviimist; kohalike omavalitsuste koordineerimine ja juhendamine hariduskorralduses.

Kohalikud omavalitsused: kavandavad oma halduspiirkonna hariduse arengu programme ja viivad neid ellu; korraldavad laste õiguste kaitset õigusaktidega sätestatud tingimustel ja korras.

Riiklik järelevalve: on kohustatud tegema juhatajale ja hoolekogule ettekirjutusi nende poolt antud seadusega vastuolus olevate õigusaktide kooskõlla viimiseks kehtivate seadustega.

Riiklikul järelevalveorganil on õigus teha juhatajale ettepanekuid lasteasutuse tegevuse parandamiseks ja ettekirjutusi õppe- ja kasvatustegevuses esinevate puuduste kõrvaldamiseks; teha valla-, või linnavalitsusele ettepanekuid õppe- ja kasvatustegevuse tingimuste parandamiseks.

## 7. Personal

*Koolieelse lasteasutuse personali võimekus, teadmised, hoiakud ja oskused on tervist edendavaks lasteaiaks olemise eeltingimused. Lapsed jälgendavad täiskasvanuid seda rohkem, mida lähedasemad ja kallimad nad on.*

Tervislike eluviiside kui harjumuste kujundamine eeldab **kogu lasteaija personali** poolt eeskujuks olemist, häid pedagoogilisi oskusi, häid omavahelise koostöö oskusi. Lasteaed on ju osa last mõjutavast kasvukeskkonnast.

Personali **kohustused** on määratletud seadustega.

Lasteasutuse personali seadusjärgne kohustus on märgata probleeme lapse koduses kasvukeskkonnas ja kaitsta lapse huvisid. Koolieelse lasteasutuse seadus sätestab: “Personal on kohustatud andma teavet valla- või linnavalitsuse ametnikule, kelle pädevusse kuuluvad sotsiaaltöö või lastekaitseküsimused, kui on selgunud, et lapse kodune kasvukeskkond on ebarahuldav või kui laps on kehalise, emotsionaalse või seksuaalse väärkohtlemise ohver” (§ 20. lg 3).

Lähtumine lapsest tervise edendamise alases tegevuses eeldab iga lapse individuaalse arengu iseärasuste tundmist. Lapse arengu analüüs, varajane riskitunnuste märkamine (käitumis-, arenguprobleemid, tõrjutus, vägivaldsus) ja perekonna kaasamine eeldab pedagoogi **professionaalsust**.

Pedagoogide kvalifikatsiooninõuded on kehtestatud **haridusministri määrusega**. Pedagoogide pädevused on sõnastatud õpetajate koolituse raamntõuetes ja nendest lähtuvad õpetajaid koolitavad kõrgkoolid õppekavade koostamisel.

Koolieelse lasteasutuse seadusest tulenevalt:

- pedagoogid loovad tingimused laste kasvamiseks ja arenemiseks vastastikusel lugupidamisel ning üksteisemõistmisel laste ja nende vanematega, samuti hoolitsevad laste elu ja tervise eest lasteasutuses.

Mil viisil pedagoog seadusjärgseid ülesandeid täidab on õppe- ja kasvatustöö, aga eelkõige kogu personali **isikliku eeskuj** küsimus.

- Pedagoogid on kohustatud nõustama lasteasutuses käivate laste vanemaid ja teeninduspiirkonnas alaliselt elavate lasteasutuses mittekäivate laste vanemaid nende soovil õppe- ja kasvatusküsimustes.

See on pedagoogi kompetentsuse ja lasteasutuse tegevuse korralduse küsimus. Avatus piirkonnale on oluline tervise edendamise valdkonnas.

Pedagoogid ja kõik teised lasteaija töötajad peavad isiklikus elus jälgima üldtunnustatud tervisliku eluviisi reegleid. Õpetaja eeskuj aktiivse elulaadi, mittesuitsetamise, karskuse näol kujundavad lastel soovi omaks võtta samu hoiakuid. Eriti väiksemates paikkondades on pedagoogi elu alati laste ja lastevanemate terase pilgu all.

### Muutumine, selle ohud ja raskused

Tervist Edendavas Lasteaias saab tervislikust eluviisist harjumus – kui väga tahta muutuda ja olla lapsekeskne nii tegudes kui ka sõnades, siis muutub kogu meeskond. Kuid ka selleks on vaja teha eeltööd ja mõelda läbi kogu tervislikkuse teema.

Tervist Edendavas Lasteaias töötav õpetaja hoolitseb enda eluaegse õppimise eest nii teoreetiliste teadmiste kui ka praktiliste oskuste täiendamisel. Igaüks saab oma käitumisega toetada oma tervist, olla ise tasakaalukas ja toetada ka teiste lähedaste tervislikku eluviisi.

Ka tervise edendamisel ja hoidmisel peab olema vastutustundelisust ning tahtmist rakendada uusi teoreetilisi teadmisi praktikas, igapäevastes olukordades.

Õpetaja kasutab nii oma isiklikus elus kui ka laste õpetamisel pedagoogika, psühholoogia ja tervise aspektist saadud uut teavet.

- Alustage iseendast. Mõelge sellele, kuidas te ise lähenete tervisele, tervislikule eluviisile, selle puudustele, võimele edendada tervist selle sõna kõige laiemas mõttes.
- Proovige parandada oma suhteid lastega. Õppige rohkem tundma nende individuaalsust, respektierige seda, hinnake lapsi kui partnereid.
- Eelistage lastega dialoogi pidamist, stimuleerige nende tegevusi, korralduste andmisel respektierige reegleid.
- Respektierige vanemate arvamust tervislikust eluviisist ja laste kasvatamisest. Olge tolerantne erinevate arvamuste suhtes. Kui te ei ole mõne eriarvamusega nõus, siis proovige seda muuta ettevaatlikul viisil, kasutage kaudseid teid, kui see on võimalik.
- Mõelge sellele, milline keskkond soodustab kõige paremini laste kognitiivset arengut, on meeldiv, hügieeniline ja tervist toetav.
- Tehke endale selgeks, millist metoodikat kasutades saab kõige paremini sisse tuua tervisedenduslikke tegevusi ja tervislikku eluviisi.
- Püüdke ise mitte olla tegevuste tulipunktiks, märgake lapsi, innustage neid tegutsema, avastama ja olge laste ja maailma-vaheliste asjade vahendaja.
- Aidake lastel teha jõupingutusi uute väljakutsetega toimetulekuks, mõelge sellele, kuidas te lapsi juhendate või kuidas annate korraldusi.
- Jääge igas situatsioonis laste isikupära arvestavaks.
- Manipuleerige vahendite ja keskkonnaga, mitte kunagi aga lastega.

Tervist Edendava Lasteaia õpetaja kasutab rikkalikku teoreetiliste teadmiste pagasit igapäevases lasteaia töös. Eluaegne õppimine – see on loomulik mõiste õppimise ja õpetamise protsessis. Ka kasvatusteadus täieneb, laste arengust arusaamine täiustub, õpetamise metoodikad muutuvad. Hea õpetaja **õpib ja muutub**. Tervist edendava lasteaia põhimõtete rakendamine pakub rahuldust, suurendab motivatsiooni tervisedenduslikuks tegevuseks ja aitab leida tervisehäirete riski vähendamiseks uusi väljundeid ja uusi meetodeid.

Muutumine kätkeb endas **ohte ja raskusi**. Uute ideede puhul on esialgu kahtlused ja ebakindlus. Kui aastate jooksul on olnud ühed tõekspidamised, siis on riskantne hakata teisiti toimima. Tervisedenduslikke teadmisi on vähe. Neid kiputakse samastama hügieeniõpetuse või haiguste vältimisega.

Range õpetamine on sageli ebademokraatlik ja raske on anda lastele sootuks erinevaid ja uudseid soovitusi, kuulata lapsi. Kiputakse aina kordama seda, mida on kogu aeg õpetatud ja edukalt õpetatud.

Õpetajal on vaja muutumiseks enesekindlust. Igaüks ei soovigi enda harjumusi muuta. Raske on eneseanalüüsi teel leida üles see, mida võiks teha teisiti ja paremini.

Olles väga innovatiivne, ei pruugi õpetaja alati leida kõigi ülemuste ja vanemate poolt julgustamist. Alati ei suudeta teisi veenda oma tõekspidamistes. Puudub julgus hakata vastu sellele, mida seni on peetud ainuõigeks.

Alati tuleb meeles pidada, et uusi ideesid tervisliku eluviisi hoiakutest ei tohi väga jõuliselt kaastöötajatele ja vanematele peale suruda. Uudseid samme tuleb astuda ettevaatlikult, teisi respektierides. Ainult siis võib saavutada edu.

***Hoiakute muutumine on pikk protsess. Õpetaja oma meisterlikkusega oskab vältida kõige hea ja progressiivse juures ilmneda võivaid ohustavaid faktoreid.***



## 8. Lasteaia füüsiline sisekeskkond

*Lastesõbralik ümbrus on esteetiliselt mõnus, turvaline, hügieeniline ja mõjub meeleolu tõstvalt lastele, kõigile lasteaia töötavatele ja seda külastavatele inimestele. Heas keskkonnas on meeldiv korraldada erinevaid tegevusi: õppida, areneda ja mängida. Inimeste heaolu sõltub keskkonna kvaliteedist.*

Laps viibib sügisest kevadeni üsna olulise aja siseruumides. Ruumide, mööbli ja mänguasjade hügieeni halb seisund mõjub ebasoodsalt lapse tervisele ja arengule. Lasteasutuse ruumide optimaalsed hügieeniparameetrid kehtestatakse tervisekaitse-nõuetega, samuti ehitus- ja projekteerimismõõnudega ning järgitakse ka hea tava reegleid. Nõuded ja reeglid on lihtsad - lasteasutuse ruumides peab olema piisavalt puhast õhku, valgust ja soojust, mööbel ja mänguasjad peavad olema kasvu- ja eakohased ning ohutud. Lasteaia mööbli, varustuse ja kangaste valimisel on põhinõudeks turvalisus, lihtne hooldatavus ning vastavus hügieeninormidele. Koolieelse lasteasutuse tervisekaitse nõudeid reguleerib Sotsiaalministri määrus nr.64, 1999.a.

Lisaks sellele püüavad tervist edendavad lasteaia parandada oma keskkonnatingimusi selliselt, et

- välditakse kõike lapsele halvasti mõjuvat
- spetsiifiliste haigustega lapsi (allergikud, astmahaiged, liikumisraskustega, nägemishäiretega lapsed jm) koheldakse vastavalt nende vajadustele ja võetakse tarvitusele lisameetmeid.

### Mida on oluline teada tervisekaitse aspektist?

#### Siseõhk

Inimese viibimine ruumis muudab alati selle mikrokliimat ja õhu koostist: tubade õhku satub inimkehast süsihappegaasi, niiskust, soojust, mikroobe ja ebameeldiva lõhnaga antropotoksiine (ainevahetuse orgaanilisi aineid). Jalatsid, rõivastus, vaibad ja kardinaid lisavad õhku tolmu ning põrand- ja seinakatte ehituspolümeeridest võib eralduda toksilisi ühendeid. Halvale ruumiõhule ja võimalikele tervisehäiretele, mida see põhjustab, on viimasel ajal pööratud järjest rohkem tähelepanu.

**Õhuniiskus** kondenseerub jahedamatel pindadel (näiteks välisseintel ja ruumi nurkades) ning soodustab mikroobide ja hallituste kasvu. Hallituste eosed, õietolm, majatolmu lestad, koduloomade tolm, bakterid ja viirused võivad põhjustada allergilisi reaktsioone: nohu, lööbeid, silmapõletikku või isegi astmat. Ruumi õhu suhteline niiskus ei tohi pidevalt olla üle 60%.

Niiskuse tasemest sõltub mikroobide kasv. **Hallituseened** võivad kasvada isegi keskküttega ja kuiva õhuga ruumis. Hallituste eoseid on kõikjal meie ümber ning nad võivad kasvada nii puidul, paberil, tekstiilil, betoonil kui ka terasel.

**Tolmulesta** peetakse üldiselt sagedaseimaks allergeenide allikaks sisekeskkonnas. Tolmulesti leidub kõige enam voodiriietes ja voodites, aga ka pehmes mööblis, samuti vaipades ja teistes kohtades, kuhu koguneb tolm. Lihtsaim viis võitluses tolmu vastu on korralik toa ja voodipesu tuulutamine. Tolmulestad hukuvad madala temperatuuri juures. Kuna vaibad on üks oluline allergeenide reservuaar, on vaipade vältimine lasteasutuses tõhusaks viisiks tolmu allergeenide vähendamisel. Samuti tuleks regulaarselt pesta kardinaid ja muid tekstiilesemeid.

Lasteasutuse ruumide **õhutemperatuur** peab olema 18°C -22°C. Liigne soojus halvendab ruumiõhku ja soojas ruumis on õhk tihti liiga kuiv. On tähele pandud, et ülekõetud ruumides viibivad inimesed haigestuvad sagedamini, kui temperatuur tõuseb üle 22°C.

Oluline hügieeninorm on **õhuruumi suurus ühe inimese kohta**. Selle normi väljatöötamise aluseks on põhimõte, et inimese elutegevuse tagajärjel ruumi õhku kogunevate aurude ja gaaside

sisaldus peab jääma ohututesse piiridesse. Soojenenud ja riknenud õhk koguneb lae alla keskmiselt 0,75 m paksuse kihina ning inimese pea ja riknenud õhu kihi vahele peab jääma ruumi puhtamale õhule. Lasteaia **ruumide kõrgus - 3m** – aitab leevendada ülekütmise ja ventilatsiooni puudujääke. Vajaliku õhuruumi tagab koos kõrgusega normikohane pindala. Kui ruumi õhutemperatuur on reguleeritav (iga küttekeha juurde peaks kuuluma reguleerimisseade), pindala piisav ning olemas on hea ventilatsioon, võib ka ruumi kõrgus olla madalam.

**Ventilatsioon** on õhupuhtuse tagamine õhuvahetuse teel. Ventilatsiooni eesmärk on hoida õhk puhtana kõigis ruumides hoone kogu kasutusaja vältel. Akende ja uste avamine tuulutamiseks on abinõu, mis vajadusel tugevdab ventilatsiooni. Väga tuulise ja külma ilmaga saab aga ventilatsiooniavade suurust vähendada ning seega sooja õhu üleliigset kadu vähendada. Ventilatsioonikanalitesse koguneb tolmu, seetõttu tuleb kanaleid vähemalt paari aasta tagant puhastada. Hea ventilatsioon tähendab, et õhk vahetub ruumis täielikult vähemalt iga ühe-kahe tunni tagant.

### **Valgustus**

Päikesevalgus on parim – see tõstab üldist toonust, loob hea meeleolu ja reipustunde. Lasteasutuse põhiruumides peab olema küllaldane loomulik valgustus. Ka pimedal ajal peavad mängu- ja õpperuumid olema ühtlaselt ja hajutatult valgustatud ning tehisvalgustuse valgustustihedus peab olema vähemalt 300 luksit. Euroopa Standardi EN 12464-1:2002 kohaselt (Eestis on sama standard lisamärkustega vastu võtmisel) määrab hea valguskeskkonna peale valgustustiheduse veel heledusjaotus, rütm, valguse suund, värviesitus (värvide loomutruudus lambi valgelt) ja valguse näiv värv, valguse värelus ja päevavalgus. Nende näitajate optimaalsed väärtused tagavad nägemismugavuse - silmad ei väsi ning ei teki üldväsimust. Inimesed reeglina taluvad paremini hõõglampe. Kõrge värviesitusega luminofoorid on praktiliselt sama head, kuid samas palju ökonoomsemad.

Valguskeskkonna näitajate hea taseme hoidmiseks on vaja valgusteid regulaarselt puhastada tolmust ning asendada läbipõlenud lambid.

### **Mööbel**

Lasteasutuse mööbel ja mänguvahendid peavad olema ea- ja kasvukohased. Nende ohtlikkus võib olla seotud disaini, konstruktsiooni ja materjalidega või kasutamisega.

### **Mänguasjad**

Mänguasi peab olema hügieeniline ja kergesti puhastatav, et selle kasutamisel ei tekiks nakkus-, haigestumis- või saastumisohtu. Ohtlik lapse tervisele võib olla konstruktsioon, värv, materjal. Mänguasjade ostmisel tuleks uurida, kas müüjapakendil on tootja või importija nimi/kaubamärk ning aadress, samuti eestikeelne kasutusjuhend. Kindlam on osta CE märgistusega mänguasju, mis annab garantii toote ohutuse ja nõuetele vastavuse kohta.

### **Ruumide puhtus**

Hea tava kohaselt peavad lasteasutuse ruumid olema puhtad. Peamine puhastusaine on soe vesi. Keemilisi aineid tuleb kasutada teadlikult ning juhtudel, kus ainult vesi ei aita. Eelistada tuleb lihtsa ja võimalikult tuntud keemilise koostisega ning lõhnata aineid.

### **Lasteaia keskkonna emotsionaalne ja esteetiline kvaliteet**

Emotsionaalsus ja esteetilisus annavad keskkonnale hubasuse, meeldiva atmosfääri ja loovad harmoonia. See on sama tähtis kui ruumi füüsiline olukord. Keskkonna harmoonia on suhteline mõiste, kuna laste ja õpetajate maitse on erinevad. Asjad peaksid olema kergesti kättesaadavad ning lugupidamisest teiste vastu hoitakse ümbrust ja asju korras. Katkestatud tegevuse korral jäetakse vahendid tegevuse lõpetamist ootama. Lõpetatud asjad aga jäävad nähtavale kohale teatud ajaks. Neid saavad vaadata vanemad ja teised lasteaia külalised. Hea on sildistada

lõpetamata töö tekstiga „POOLELI“. See muudab keskkonna inspireerivaks. Sinna juurde pannakse tegevuse jätkamiseks vajalikud materjalid. Need muutuvad: juurde tuleb midagi uut, mõni asi saab otsa. Sellega muutub keskkond dünaamiliseks ja spontaanset õppimist soodustavaks.

Analüüsid lasteaia keskkonna erinevaid aspekte, arutatakse, mis sobib, mis ei sobi osaliselt, mida tuleb kohe muuta. Vastavalt tulemustele kavandatakse tegevused.

Näide:

### 1. Esteetiline ja töökorras keskkond

#### **Sobiv:**

- \* piisavalt ruumi ja õhku
- \* olemas mänguväljak ja aed, rohkesti vaba ruumi
- \* ruumid on ühendatud ja kergelt kasutatavad
- \* maa-ala on eraldatud, muru, puud-põõsad

#### **Ei sobi:**

- \* liiga palju lapsi ühes ruumis
- \* liigne avarus – liiga vähe lapsi
- \* puudub sisustus nii sees kui ka väljas - õuevahendid

### 2. Füüsilised, keemilised ja bioloogilised tingimused

#### **Sobiv:**

- \* vaikne ja tolmuvaba asukoht
- \* optimaalne niiskus, õhutemperatuur, puhtus
- \* puhtus nii sees kui ka väljas
- \* kvaliteetne joogivesi
- \* piisav valgustus

#### **Ei sobi:**

- \* asukoht kesklinnas, suurte teede ja tänavate läheduses
- \* palavad ruumid, kuiv õhk
- \* reostunud vesi
- \* päikese või valguse üliküllus

### 3. Emotsionaalne ja esteetiline kvaliteet

#### **Sobib:**

- \* madal mööbel, lapsed on nähtaval
- \* eakohane mööbel
- \* mänguasjad ja materjalid kergesti kättesaadavad
- \* piisavalt arendavaid vahendeid

#### **Ei sobi:**

- \* eale mittevastav mööbel
- \* maitsetud kaunistused, liigselt toataimi
- \* mänguasjad suletud kappides ja kõrgel
- \* sobimatud tegevusvahendid: liiga rasked või vähe arendavad

### 4. Kogemuste saamise ja õppimise kvaliteet

#### **Sobib:**

- \* hästi planeeritud keskkonna muutused (vastavalt aastaajale, laste loovusele jm.)
- \* huvitavate asjade paigutus ahvatlevale kohale, ergutab ja julgustab aktiivsust

#### **Ei sobi:**

- \* monotoonne ja ühetaoline keskkond
- \* laste tööde ignoreerimine ja ainult kõige paremate eksponeerimine
- \* uute ja huvitavate vahendite puudumine

Analüüsi tulemusel saame kõige parema ülevaate kogu olukorrast ja sellest koorub välja vajadus seada eesmärk, mida me tahaksime kõige esmalt saavutada, mida parandada, täiustada ja muuta. Kui eesmärk on püstitatud, saab asuda akiivselt üheskoos lapsevanematega ja lastega valima sellest valdkonnast prioriteetseid tegevusi, millised aitavad eesmärki täita. Arvestagem kaugeesmärki ja lühiaegset eesmärki, mida on võimalik ühe õppeaasta jooksul saavutada.

Püstitatud eesmärgi täitmine annab hinnatava tulemuse.

**Ärge planeerige võimatut - teha palju, kohe ja kiiresti ning suure raha eest! Selleks ongi vaja meeskonda, kes jääb reaalsuse tasemele. Kuid teie endi ja laste elu rikastub tunduvalt!**

## 8a. Lasteaia vaimne sisekeskkond

*Laste kasvatamine nõuab rohkem tarkust kui riigi valitsemine  
Hiina vanasõna*

**Positiivne, meeldiv õhkkond tervist edendavas lasteaias on aluseks nii laste kui ka kõigi täiskasvanute vaimse tervise hoidmisele, olles koos füüsilise tervisega üldise tervise lahutamatuks osaks.**

Millest oleneb lasteaia õhkkond? Oluline tähtsus on:

- lasteaia personali omavahelistel suhetel: pedagoogide omavahelistel, pedagoogide ja juhtkonna vahelistel, pedagoogide ja ülejäänud lasteaia personali omavahelistel suhetel
- personali erinevate liikmete suhtumisel lastesse, oma töösse, teistesse inimestesse, seega nende väärtushinnangutel
- personali professionaalsusel - arvestada tuleb, et iga personali liige, ka toidujagaja ja koristaja on tegelikult pedagoog, kes oma käitumise ja suhtumisega mõjutab laste arengut ja heaolu
- pedagoogide omavahelisel ning pedagoogide ja juhtkonna vahelisel koostööl
- lasteaia personali ja lastevanemate vahelisel üksteisemõistmisel ja koostööl
- lasteaia ja teiste institutsioonide (maavalitsus, linnavalitsus, omavalitsus jm.) koostööl
- lasteaia materiaalsel keskkonnal, personali palgal jne
- kogu ühiskonna suhtumisel lastekasvatusse ja selle tegelikul väärtustamisel
- ühiskonna majanduslikul tasemel jm.

Õhkkonda on võimalik erinevalt defineerida. Õhkkonda iseloomustav põhijoon on **psüühilise heaolu** seisund, millega liitub **oskus üle saada stressi tekitavatest olukordadest** (Lindh 1992). Õhkkonda iseloomustab püsivus. Juhul, kui see on hea, pakub sellises keskkonnas viibimine rahuldust nii lastele kui pedagoogidele. Juhul, kui lasteaia õhkkond on halb, tuleb selle muutmiseks palju tööd teha, see on vaevanõudev ja pikaajaline protsess. Lasteaia vaimset sisekeskkonda saame hinnata selle alusel, kas lapsed käivad hea meelega lasteaias, kas pedagoogid on üksmeelsed, tööle pühendunud ja koostöövõimelised, kas kohaliku omavalitsuse ja lasteaia vahel on usaldus, toetus ja vastastikune austus jne.

Uustulnuk tajub lasteaia õhkkonda emotsionaalselt ja intuiitiivselt inimeste kehakeele, ilmete ja suhtlemisviisi kaudu. Hea õhkkonnaga lasteaias on lapsed heatujulised, tegusad, neil on hea isu ja uni, laste vahel tekib harva konflikte, pedagoog ei kõrgenda häält.

Lasteaia vaimset sisekeskkonda mõjutavad positiivses suunas:

- Lasteaiapedagoogide üksteise-mõistmine, professionaalne koostöö nii kasvatamises, õpetamises kui töö kavandamises ja analüüsis.
- Laste head sotsiaalsed oskused - suhtlemis-, käitumis- ja õppimisoskused, mille teadliku ja kavakindla õpetamise tulemusena paranevad ka teised sotsiaalsed oskused (enese ja teiste tajumine, suhete loomine ja säilitamine, aktiivsus, otsustamisoskus jne.).
- Laste ja pedagoogide stressi õigeaegne märkamine ja plaanipärane töö selle vähendamiseks.
- Laste, lasteaia töötajate ja vanemate vahelised head suhted.

Loomulikult mõjutavad lasteaia õhkkonda läbi laste ka laste suhted oma vanematega.

### Sotsiaalne tõrjutus

Täiskasvanute sotsiaalne tõrjutus on olukord, kus inimene on ilma jäetud millestki niisugusest, millele tal on õigus ja mille enamus saab, näiteks võimalus teha tööd ja saada tasu, seega materiaalseid väärtusi, võimu jms. Sotsiaalne tõrjutus on seotud puudujääkidega inimese kolme

põhivajaduse täitmisel – need on **olemine, omamine ja lähedus** (Alltardt 1976, Kutsar 1996). Laste sotsiaalsed tõrjutused määratledes tuleks lähtuda sellest, millele lastel on tavaliselt õigus ja mida nad tavaliselt ka saavad. Igal lapsel on õigus turvalisusele ja kaitstusele ohtude eest, hoolitsusele ja võimalusele kuuluda võrdväärse teiste hulka, st. **suhetele kaasinimestega**. Seega ilmneb sotsiaalne tõrjutus lapsepõlves eelkõige **kaitse, hoolitsuse ja osaluse puudujääkides** (Bardy 1993).

Termin “tõrjutus” tähistab eelkõige indiviidi kõrvaletõrjutust grupisisesest suhtlemisest, sotsiaalse tõrjutuse all mõistame aga märksa laiemat ja keerulisemat nähtust.

Sotsiaalne tõrjutus võib haarata grupisisesid suhteid eakaaslastega, aga ka lapse suhteid inimestega üldse, võimetust kuuluda võrdväärse gruppi, võimaluse puudumist ennast teostada ja saada tunnustust – see on **osaluse puudujääk**.

Sotsiaalses tõrjutuses tunneb inimene end pidevalt kaotajana, ta ei söanda olla see, kes ta on, vaid püüab olla keegi muu, teistsugune, püüab lootusetult tõestada oma õigust olemasolule. Sotsiaalne tõrjutus ei ole ainult objektiivsetest asjaoludest tulenev, sellel on ka subjektiivsed põhjused, st. kuivõrd tõrjutavus isiksusele endale omane on. Ühed ja samad raskused sunnivad üht last ennast kokku võtma ja pingutama, toime tulema, teist, vastupidi alla andma ja loobuma. **Toimetulekut on võimalik õppida**, aga kahjuks pole võimalik tagada, et raskuste kogemine või mingi teatud õppuse läbitegemine tagaks selle ära õppimise. Seega võib sotsiaalne tõrjutus lapse- ja koolieas teatud juhtudel ennustada jätkuvat tõrjutust ja kaotajaks kasvamist. Veel enamgi: ühe põlvkonna sotsiaalne tõrjutus takistab normaalsete suhete loomist ka tulevastele lastele, järgmisele põlvkonnale.

Lasteaed on koht, kus lapsega tegelevad pedagoogid ja kogu lasteaija personal peaks ära tundma tõrjutud ja väärkoheldud, probleemidega lapse, probleemse perekonna ning ette võtma konkreetseid samme lapse olukorra parandamiseks.

Sotsiaalsed probleemid ühiskonnas ja peres tulevad lapsega lasteaeda kaasa. Seoses pideva ühiskondliku surve, kihistumise ja sotsiaalsete probleemidega ei tule vanemad kodudes enam toime lapsevanemaks olemisega. Paljud lapsed ei saa kodudest piisavalt arenguks vajalikku **stimulatsiooni** (edu- ja rõõmuelamusi, iseenda vajalikuna, armastatuna tundmise kogemusi) ja **turvalisust**.

Laps ja tema kasvatamise-õpetamisega kokku puutuvad täiskasvanud vajavad abi.

Mida teha, kui pedagoog märkab, et lapse käitumine lasteaias on muutunud? Kui laps on muutunud **kurvameelseks, loiuks või hoopis agressiivseks?**

**Probleemse lapse abistamiseks** on koolipsühholoog M. Kongi koostanud etapilise abistamise juhendi.

**I etapp:** Pedagoog märkab **muutust lapse käitumises**. Signaalideks võivad olla lapse kurvameelsus, tujukus, üksindus, norutamine, agressiivsus, protest-käitumine, pisi-valed, loidus, väsimus, nutuvalmidus, põhjendamatud vihahood, seletamatud valud, hirmud. Kodus on lapsevanem märganud muutusi toitumisharjumustes, unerežiimis jms.

**II etapp:** On loomulik, et **pedagoog reageerib murega ja vestleb lapsega**, püüdes selgust saada, mis last häirib. Väikeste laste puhul pole see lihtne. Lasteaiaaegne laps ei teadvusta endale oma sisepingete põhjusi ja neid on väga raske tabada. Abi võib olla küsimusest: “Mis teeb sulle muret ja mis peaks siin lasteaias või sinu kodus olema teisiti?” Kui täiskasvanu reageerib õigeaegselt ja suudab leida last häiriva asjaolu ning see saab likvideeritud, võib lapse endine käitumine taastuda. Võib aga juhtuda nii, et probleem süveneb ja lapse muutunud käitumine jätkub.

**III etapp:** Järgneb **vestlus teiste, lapsega iga päev kokku puutuvate täiskasvanutega** (lapsevanemad, teised pedagoogid, vajadusel konsulteerida psühholoogi, sotsiaalpedagoogi, lastekaitsespetsialisti, perearstiga jt). Kas ka nemad on märganud muutust ja on mures lapse käitumise pärast? Ühiselt tuleks leida abinõud lapse olukorra parandamiseks. Tuleb julgustada

pedagooge ja lapsevanemaid julgemale, järjekindlamale koostööle: korduv helistamine, kokkusaamine lasteaias, kodus või mujal sobivas kohas. Uurimused kinnitavad, et kui laps teab, et pedagoog tunneb vanemaid ja vastupidi, kui nad on pidevas suhtlemises, annab see lapsele kindlustunde ja parema suutlikkuse. On üsna tavaline, et noor pedagoog tunneb ärevust lastevanematega suheldes, samuti tunnevad ka vanemad vahel hirmu pedagoogidega suhtlemise ees. See hirm tuleb aga kiiresti ületada, sest lasteaed ja kodu on partnerid, keda seob ühine mure lapse tuleviku pärast ja kelle ühiseks eesmärgiks on abistada last. Suhtlemisel lapsevanematega on tähtis meeles pidada, et lapsel on enamasti kaks vanemat, mis sellest, et nad ei ela koos. Mõlemad vanemad peaksid olema lapse olukorraga kursis, see paneb ka lapsele endale suurema vastutuse oma käitumise eest.

Lapsevanemaga vestlemisel peaks pedagoog olema see, kes näitab ennast positiivses mõttes julgemana ja oskab ka vestlust suunata, suhelda õigesti.

Mõned nõuanded vanematega vestlemisel:

- Alusta positiivsest.
- Üks probleem korraga.
- Teadvusta fakt: mis täna juhtus? Mida tegin mina olukorra lahendamiseks? Arukas on vältida lapse negatiivse käitumise või isiksuseomaduste kirjeldamist.
- Küsi lapsevanemalt nõu: kas ta on märganud samu ilminguid? Mida lapsevanem on teinud? Mida võiks pedagoog lapsevanema arvates teha? Kuidas ühiselt last aidata?

Ka lapse endaga tuleks aeg-ajalt ikka ja jälle nelja silma all rääkida.

Võib juhtuda, et lapse probleemne käitumine kaob, kuid võib juhtuda, et ka sellisest reageerimisest ei aita ja probleemne käitumine süveneb. Lapse käitumine on muutunud nii lapsele endale kui ka ümbritsevatele ilmselt häirivaks: püsimatuse, agressiivsus, trotslik käitumine, tähelepanu ja mälu häired, apaatus, valetamine, hulkurlus jms.

**IV etapp: Võrgustikutöö.** Vajadus võrgustikutöö järele tekib siis, kui senised sekkumised ei ole mingitel põhjustel vilja kandnud või on pakutav abi jäänud hiljaks ning probleemide pundar lapses kasvanud ülejõukäivaks. Sellises olukorras tunnevad last ümbritsevad täiskasvanud jõuetust.

Probleemse lapse abistamiseks kokkukutsutud võrgustikutöö aitab hajutada muretsevate täiskasvanute vastutust, väheneb hirm ebaõnnestuda, eksida.

**Probleemset last toetava võrgustiku kutsub lasteaia juhataja ettepanekul kokku selleks ettevalmistuse saanud spetsialist (lastekaitse spetsialist, sotsiaaltöötaja, psühholoog), kui on läbi käidud eelnevad etapid lapse abistamiseks.**

Võrgustikutöö toimib läbi nõupidamiste, milles osalevad lapsele olulised inimesed ning professionaalsed aitajad ja mida juhivad asjatundja (kokkukutsuja).

***Tervist edendava lasteaia õpetaja oskab märgata laste pisimuresid. Oma oskusliku ja taktitudelise abistamisega aitab ta need lahendada ning väikese inimese mure ei paisu last muserdavaks stressiks.***

## 9. Lasteaia väliskeskond

*Tervist edendav lasteaed loob soodsa mikrokliimaga õueala, mis on turvaline ja pakub võimalusi loovaks tegevuseks, koostööks, mängimiseks ning kehalise aktiivsuse edendamiseks.*

Lapse arengule on väga tähtis mitmekülgne ja rikkalikult tegutsemisvõimalusi pakkuv turvaline ümbrus. Lapsepõlv on kõige intensiivsem arenguperiood. Inimene ei omanda kunagi hiljem enam nii palju informatsiooni ja oskusi nii lühikese aja jooksul kui just lapsepõlves. Laps areneb ja vajab erinevas vanuses mitmesuguseid erinevaid tegevuskeskkondi. Mängukeskkond peab olema kergesti muudetav ja kujundatud nii, et ta sobib igas vanuses ja erinevate huvidega lastele.

Lapsel peab olema võimalus mängida üksi ja koos omavanuste või täiskasvanutega. Lapsele peab jääma ruumi füüsiliseks tegutsemiseks ja luba ka ise keskkonda muuta. Liiga valmis kujundatud ruum muutub lapsele ruttu igavaks. Mänguruumina toimib tegelikult kogu elukeskkond, mitte ainult konkreetne mänguvahend.

### Planeerimine

Laste mänguväljakud koosnevad ühelt poolt looduslikest põhielementidest, milleks on vesi, taevast, maapind, puud ja põõsad. Teiselt poolt liituvad nendega laste mänguvahendid (kiiged, liumäed jne). Mida huvitavamad on mängupaiga **looduslikud eeldused**, seda põnevamaks töötab kujuneda mäng lastele. Ideaalne on kui mänguväljak piirneks loodusliku metsaalaga, mis laiendaks mänguvõimalusi.

Alustades laste mänguväljaku planeerimist tuleks esmalt mõelda ennast lapse tasandile. Täiskasvanu ja lapse mõttemaailmal on palju erinevat ja see, mis huvitab last, ei pruugi huvi pakkuda täiskasvanule. Täiskasvanud rohkem konstateerivad olukorda mänguväljakul, lapsed aga vaatavad iga elementi kui võimalust tegutsemiseks. **Mänguvahendid** peavad andma lapsele võimaluse fantaseerimiseks ja erinevate mängude mängimiseks. Mänguväljakule planeeritud liumägi ja kiiged võimaldavad mängimisel treenida mootorikat ja lihaseid. Mänguvahendeid kombineerides võib lastele luua võimalused linnade vallutamise või mereröövli mängu mängimiseks, mis annab lisaks füüsilistele aistingutele võimaluse ka suhtlemiseks ning emotsionaalsete kogemuste saamiseks.

Mida väiksemad on lapsed, seda enam piiratud territooriumit nad vajavad. Laps ise on lühike ja ka tema maailm on väike. Väikestele lastele on vaja väikesi **liivakaste, intiimset keskkonda**. Väike liivakast suurte majade vahel lagedal alal ei kutsu väikelast mängima. Väikelapsed armastavad nurki ja seepärast võiks liivakast olla isegi hulknurkne, kus mitu last leiaks omale mängunurga. Ideaalne on, kui kõige väiksemad lapsed saaksid mängida madala tara või ka hekiga ümbritsetud alal. Lasteaedade puhul peaksid kõige nooremad lapsed olema tualettruumidele võimalikult lähedal.

Täiskasvanud eelistavad planeerida sageli väga avatud lastemänguväljakuid, puudub mugav liigestatus erinevate välisruumide vahel. Uuemad pedagoogikasunad soovivad võimaldada lastele ka niinimetatud piilukohti.

**Salakohad** annavad võimaluse peituse mängimiseks ja lastele üksiolemiseks. Ka paljud laste mänguvahendid võimaldavad lastel peituda, et vahel omaette olla. Lapsed ei ole ju vangid, keda peaks pidevalt valvama.

Laste mänguväljaku planeerimisel peaks jälgima, et alusmaterjal ei oleks mitte ainult asfalt, muru või liiv. Mida rohkem on **erinevaid kattematerjale**, seda rohkem on võimalik erinevaid materjale tundma õppida.

Laste mänguväljaku plaani koostamisel võiks eelistada täisnurksele planeeringule enam **vabamat planeeringut**. Selline planeering teeb ka väikese ala optiliselt suuremaks ning lastel on seal mugavam liikuda. Inimesele on siiski loomupärasem liikumine mööda looklevaid teid.

Välisruumi kujundamiseks ja mikrokliima parandamiseks laste mänguväljakul tuleks kasutada **vertikaalseid elemente**. Need võivad olla kas tarad või võreseinad, samuti puud ja põõsad. Laste jaoks peaksid olema mängupaigad nii varjus kui päikesepaistel. Suurte majade vahel on sageli väga tuuline. Oskusliku taimede valikuga võime tunduvalt vähendada tuule tugevust mänguväljakul. Tugev tuul ei ole mitte ainult ebamugav vaid ta lennutab ka liiva suhu ja silma.

### Vanus mängib rolli

Lapsed tajuvad meelte kaudu. Ümbritsev keskkond on tõeline alles siis kui teda on tajutud - kompides, vaadates, maitstes, nuusutades ja kasutusotstarvet otsides. Õues mängides on lapsel võimalik omakogemuslikult märksa rohkem informatsiooni saada kui tubaste ajaviidetega tegeledes.

Eri vanuses lastel on aga erinevad vajadused, mistõttu järgmiseks ülesandeks oleks läbi mõelda, millises vanuses lapsed seda mänguväljakut peamiselt kasutavad.

### Vanusegrupid

**1 - 3 aastased:** tahavad üksi või kahekesi mängida ja nad alles õpivad oma keha valitsema. Kõige väiksemate mängupaigad ja -vahendid peaksid vastama lapse mõõtmetele - see tekitab lapse turvalisuse tunde ja muudab ka lapsele seal mängimise ohutumaks. Väikelaste mänguala tuleb seetõttu kindlasti eraldada suuremate laste mängualast. Väikelaste mänguvahendid arendavad peamiselt mootorikat ja tasakaalu. Kuna selles vanuses lastele on iseloomulik soov vaadata maailma kõrgemalt, kui nende pikkus seda võimaldab siis sobivad tasakaalu arendamiseks paari-kolme astmega (kokku 20-40 cm) **ronimisvahendid**. Mänguvahendite turvalisust tõstab eri tasapindade erivärvilisus, mis muudab eri kõrguste tajumise lapse jaoks lihtsamaks. Mänguvahendid võiksid olla suhteliselt avatud, et lapsel ei tekiks lõksujäämise kartust. Noorema rühma lapsed armastavad ka **liivaga** mängida. Kasulik oleks liivamängudes võimaldada lastele **vee** kasutamist, mida võiks saada kas pumbast või madalast anumast, sest see võimaldab lapsel kogeda vee ja liiva erinevaid kombineerimisvõimalusi. Ei tasu ju lapsele ainuüksi oma mugavusest sellist avastamisrõõmu keelata ja olgem ausad, keegi ei suuda kuivast liivast ühtegi kooki küpsetada.

**3 - 5 aastased:** selles vanuses huvitatakse juba sotsiaalsetest mängudest, kuna põhirõhk on keele arendamisel ja suhtlemine on selleks parim moodus. Peamiselt eelistatakse **rollimänge**, mistõttu mängumajad, tuletõrjeautod, rongid, mereröövli- ja muud laevad on mänguväljaku enimkasutatavad vahendid. Mänguvahendid ei pea alati mingit konkreetset asja kujutama, sest selle vanuserühma lastel juba kujutlusvõimest puudu ei tule. Ka **liiv ja vesi** on olulised, kuid nüüd kasutatakse neid ehitusmaterjalina, mida tuleb transportida, mis võimaldab mitmel lapsel leida ühist tegevust. Selles vanuses lapsed armastavad ka kiikuda.

**5 - 7 aastased:** lapsed vajavad juba suuremat liikumisruumi ja rohkem võimalusi enda proovilepanekuks. Soositud on **pallimängud, meeskonnamängud, jalgrattasõit, rulluisutamine** jne. Ka mänguvahendid on suuremad ja kõrgemad, ning pakuvad rohkesti võimalusi turnimiseks ja julguse ning osavuse proovile panemiseks. Väiksemate laste pääsemist vanematele lastele mõeldud konstruktsioonidele takistavad nende jaoks liiga kõrgel paiknevad esimesed astmed - kui laps ei suuda omal jõul mänguvahendi otsa ronida või ei pääse seal teatud kõrgusest edasi on see märk sellest, et sealt edasimineku võib talle ohtlik olla.



## Turvalisus

Raske on aktsepteerida laste vajadust ümbrust uurida ja mängu abil oma võimeid proovile panna. Kui seda vajadust arvesse võetakse, tekib probleem, kuidas lahendada vastuolu turvalise mängukeskkonna ja ohtliku võimete proovilepaneku vajaduse vahel. Probleem kajastub ka meie kõnepruugis, ütleme, et lapsi ei tohi liialt kaitsta, kuna nad õpivad oma vigadest. Need seisukohad möönavad, et võimete proovilepanekul võivad olla ka ebameeldivad tagajärjed, mis ei tohiks aga olla liialt tõsised. Õnnetuse põhjustavad reeglina just **normidele mittevastavad või lõhutud mänguvahendid**, mistõttu ei tohi alahinnata toote kvaliteedi tähtsust. Kvaliteetsete mänguvahendite kõik mutrid on kaetud purunemiskindlate plastikkorkidega, mis takistavad vandaalidel neid lahti keerata jne.

Turvaline lastemänguväljak on **suletud ja piiritletud** kas heki või taraga. Tara on vajalik eelkõige siis, kui mänguväljak piirneb tiheda liiklusega tänavatega. Mänguhoos laste tähelepanuvõime langeb ja nad võivad kergesti auto alla sattuda.

Turvalisuse seisukohalt on väga tähtis ka mänguväljaku **õige kate**. Suurem osa kõikidest traagilise lõpuga õnnetustest on juhtunud just tänu sobimatule mänguväljaku alusele. Kõige vetruvam ja ohutum on liivalus. Kolmekümne cm paksune liivakiht mängukonstruksioonide all hoiab ära kukkumisest tulenevad õnnetused. Kasutada võib samas ulatuses ka okaspuu koort. Alla meetri kõrguste mängukonstruksioonide juures võib kasutada ka murupinda, kuid näiteks 2-4 meetri kõrguste konstruksioonide puhul pole ta enam ohutu. Murupind kiikede ja liumägede alla ei sobi, sest meie niiskes kliimas muutub selline ala pärast vihma porimülkaks. Liiv on parim, see hoiab ka laste riided puhtad. Märg liiv jääb küll riiete külge, kuid kuivades ta pudeneb maha ja riie ei määrdi.

Kiikede alla on ideaalseim võimalus Multikummi. See on purustatud autokummidest ja sideainest tehtud kate, mida võib paigaldada otse pinnasele. See pind ei kulu ega tekita auku kiigepindade alla. Samuti laseb ta kogu niiskuse endast läbi imbuda. Peale mänguvahendite all asuva liivapinna võiks mänguväljakul olla ka teisi pinnakatteid. Lastele pakub see suurt põnevust ja samas õpivad nad tundma erinevate materjalide omadusi. Mänguväljakut kujundades tuleb alati mõelda, et turvaline ja igav pole sünonüümid.

Meile on veel suhteliselt tundmatud ka mänguvahendite vahel asuvad **turvaalad**.

Tähtis on jälgida, et erinevate mänguvahendite juurde viivad suunad ei ristuks. Mänguvahendite külgedele võib jätta 1,5 meetrised vahed. Liikumissuundades (näiteks kiigel ja liumäel) ei tohiks olla ruumi vähem kui 2,5 meetrit. Vedrukiikede vahe - 1,5 meetrit.

Mänguvahendit valides on iga firma kataloogides ära näidatud ka iga mänguvahendi turvaala. Kõige ohtlikum mänguvahend pealtvaatajatele on **kiik** ja seepärast on soovitatav kiiged komplekteerida omaette gruppi. Väga ohtlike ettejooksmiste kaitseks võib kasutada ka kiige piiramist väikese tara või poomiga.

Euroopa normid ei luba ühele põikpuule kõrvuti asetada mitte üle kahe kiige. Ka kiigelaud peavad olema turvalised. Turvaline kiigelaud on kaetud pehme plastmassiga, see annab kiigelauale kerguse. Juhul kui laps kukub ja kiigelaud lööb vastu pead, on sellisest materjalist tehtud kiigelaud ohutu. Ka erinevates vanustes lastele mõeldud kiikedel on erineva kujuga istelaud. Väikelaste kiiged võivad olla madalamad, mis võimaldab neil iseseisvalt kiikuda. Univer-saalkiikedel on väikelastele kinnisemad istmed ja siin on vaja täiskasvanute abi, et kiigele istuda.

**Ohud.** Mänguvahendite konstrueerimisel eiratakse sageli ka tõsiasja, et lapse pea on tunduvalt suurem kui õlad ja keha. Rindkere on lapsel väike ja kitsas ja mahub sageli paljudest avadest läbi, kuid pea jääb kinni. Eriti traagiline on see siis, kui lapsed kannavad jalgratasõidul kiivreid,

mis teeb pea veelgi suuremaks. Lastel on tava jalad ees mänguvahendite avadest läbi pugeda ja alla hüpata. Allahüppamisel võib aga selline ettevõtmine väga kurvalt lõppeda, kui laps peadpidi kuskile rippuma jääb.

Väga ohtlikud on ka väljaulatuvad ja katmata poldid. Poltide taha võivad kinni jääda nii riided kui kaelas olevad ehted. Sageli ei teatagi, et suure osa mänguvahendite purunemisel on süüdi just nõrgad ühenduskohad. Head firmad kasutavad kinnituskohdade turvamiseks plastist katteid. See ei võimalda igal mutrivõtme omanikul kruvisid ja polte lahti keerata. Samuti takistab see vee valgumist puidu ja mutri vahele, mis toob kaasa niiskete ilmade puhul puidu paisumise ja kuiva ilmaga puidu kuivamise. Selline puidu mäng aitab pikapeale ise kaasa kruvide lahtimineku. Kasutatud poldid peavad olema roostevabast terasest. Kõrge turvalisuse huvides kasutatakse mõnedes firmades mänguvahendite juures ka liikuvaid polte ja mutreid. Sellised poldid ei keera ennast ise lahti.

Euroopa Ühendus on kehtestanud ühtsed turvalisuse nõuded kõikidele oma liikmesmaadele. Nendele normidele vastavatele mänguvahenditele antakse välja TÜV sertifikaat. See sertifikaat ei ole igavene, iga sertifikaadiga kaasneb paber, mis täpselt näitab, millisele mänguvahendite sarjale turvamärk on antud ja kaua see kehtib. Enamasti antakse sertifikaat välja kaheks aastaks, pärast toote põhjalikku testimist.

Tuleks vabaneda suhtumisest, kus lapsi ja nende vajadusi väga madalalt hinnatakse.

## Muud mängud ja tegevused

Mängukeskkond peaks pakkuma lapsele võimaluse mängida vanu **traditsioonilisi mängu**:

kulli, peitust, kassi ja hiirt, pimesikku ja keksu. Neid mängu saab mängida aias, kus kasvab nii puid kui põõsaid aga jääb ka piisavalt vaba ruumi jooksmiseks ja hüppamiseks.

Mitmesugused **veemängud** on laste meelest põnevad. Lastel peaks aias olema võimalusi veega mängimiseks. Veevõtukoht peaks paiknema liivakasti lähedal. Lasteaia avarama ja looduslähedasema territooriumi korral võiksid seal koha leida ka veesilmad, tiik ja muud. Vesi õhutab laste fantaasiat ja annab neile inspiratsiooni uuteks mängudeks, kuid samal ajal nõuab kõrgendatud turvamist.

**Ehitusmängud** pakuvad lastele võimalust õppima hindama asjade uuesti kasutamist, arendama käte osavust ja õpetavad tööd. Mängides õpivad lapsed töötama. Lapsed õpivad ja innustuvad kõige enam elulistest mängudest. Ehitamine võib olla plaanipärane, kuid ka impulsiivne. Kasutada võib materjalidest puitu, telliseid, katusematerjali tükke. Territooriumi kujunduses tuleb jätta piisavalt ruumi, kus selline käeline tegevus toimuda võiks. Sellise platsi kõrval võiks asetseda ka väike töökoda või garaaž, kus hoida tööriistu ja vajalikke materjale.

**Talvemängudeks** tuleks juba planeerimise käigus ette näha koht, kuhu talvel lund varuda. See koht annab võimaluse kelgumäe tekkeks. See on otstarbekas ka seetõttu, et siis ei ole vajalik lume äravedu. Laste meelest on lumehunnikud väga inspireerivad kohad. Sealt saab alla lasta, sinna otsa saab ronida ja sealt saab teisi lapsi luurata. Talviseks tegevuseks on hea planeerida aeda pisut künklikku reljeefi. Talvist tegevust aias aitab sisustada ka erinevate puuliikide vaatlemine, millel on talvel käbid või marjad. Sellised puud ja põõsad meelitavad aeda linde, keda lastel on huvitav jälgida.

Tervist edendavas lasteaias võiks võimaluse korral rajada ka väikese **tarbeaia**, kus vanema rühma lapsed saaksid pedagoogi juhendamisel lilli ja mõningaid aiavilju kasvatada. Laste tööriistad peavad vastama laste kasvule. Taimede eest hoolitsemine, nende arengu jälgimine on väga emotsionaalne ja laste teadmisi rikastav.

**Taimed innustavad mängima.** Haljastuse üheks eesmärgiks on tekitada lopsakas taimekooslus.

Tuleks valida selliseid taimi, et nende ilu tuleks esile erinevatel aastaaegadel. Kevadine põõsaste õitsemi asendub sügisel lehtpuude erinevates värvides lehestikuga, pihlakamarjadega. Okaspuud säilitavad roheline värv ka talvel, lisaks on neil kähbid ja huvitav koor. Põõsaid ja püsikuid tuleks valida mitmesuguse kuju ja lehestikuga, erinevatel aegadel õitsevate vastupidavate ja kergesti paljunevate liikide hulgast.

## **Erivajadustega lapsed**

Puuetega lastele on oluline, et nad saaksid teiste lastega koos mängida. Täiskasvanu abiga suudab see laps kasutada suuremat osa lihtsamatest mänguvahenditest. Iseseisvalt on tal aga võimalik kasutada vedrukiikesid, mille konstruktsioon teda igast küljest toetab või selliseid, kuhu ta omal jõul kergesti kiikuma pääseb. Ka kaalukiikede puhul on soovitatavad selja- ja jalatügedega mudelid. Mängumajade puhul peaksid ukseavad võimaldama sissepääsu ka ratastoolis lapsele. Mängulinnakute puhul aitab kaldtee pääseda tal kõrgemale tasandile. Need pole veel kaugeltki mitte kõik võimalused, täpsemat informatsiooni on võimalik küsida iga mänguvahendi kohta eraldi.

---

## **10. Tervislik toit**

***Tervislikul toidul on suur mõju nii füüsilisele kui ka vaimsele tervisele. Hästi tasakaalustatud toitumine tagab kasvamise ja arenemise ning kaitse nii väliste kui ka sisemiste kahjulike mõjustuste vastu.***

Tervist edendavas lasteaias on **kogu meeskond** huvitatud kõige otstarbekamast laste toitumise korraldamisest nii kvantiteedi kui ka kvaliteedi osas.

Otseseks toitlustamise korraldajaks on kas oma lasteaia köök või toitlustusfirma. Menüüd hindab kogu lasteaia personal, keegi ei ole kõrvalseisjaks. Iga lasteaia töötaja peab avala pilguga vaatama pakutavat menüüd, oskama hinnata selle tervislikkust ja mitmekülgust. Iga õpetaja näeb, kas pakutav toit lastele maitseb, ta vestleb lastega. Lasteaias korraldatakse regulaarselt koolitusi, kus pööratakse tähelepanu üldisele toidu tervislikkusele, kuid ka uutele toidukaupadele, mis on tootjate poolt müügile tulnud. Kuigi toitlustamine on aastast aastasse kestev tegevus, on vaja meeldetuletusi nii kokkadele kui ka õpetajatele.

Lasteaedade toitumise korraldamist reguleerivad *Sotsiaalministri määrused nr. 64, 1999.aastast ja määrus nr. 93, 2002. aastast*. Selles ei ole konkreetseid toiduainete koguseid märgitud, on aga eale vajalik kalorsus ja põhitoidainete vajadused. Abivahendiks on Riikliku laste ja noorukite terviseprogrammi poolt väljaantud *“Laste toit” I ja II osa (2000.a.)*. Lastele lugemiseks on ka raamat *“Meie toit”*, mille said kõik 2000.a. lasteaia lõpetanud lapsed ja I klasside õpilased. Selles raamatus on huvitavalt analüüsitud kõiki toidainete rühmi, kuigi jooniskirjas toodud tekstid on väga pikad ja raskevõitu.

## Miks on tervislik toitumine vajalik?

Tervislik toitumine on vajalik igal eluetapil, kuid lapsepõlves omab see erilist tähtsust, kuna siis on kõige suuremate muutuste aeg – kasvamine ja arenemine. Laste toidunormid on toodud Eesti Toitumissoovitustes. Ainuke osa, milles võib lastele teha mööndusi on see, et toitu kõigist toiduainete gruppidest peab olema söödud päeva jooksul, mitte igal toidukorral. Mida nooremate lastega on tegemist, seda rohkem tuleb neile anda proovida erinevaid toite. Kogused ei saa olla suured, kuid erinevate maitsetega tuleb harjutada. Ei tohi unustada, et laste koed sisaldavad suhteliselt palju vett ja nad on veekaotusele väga tundlikud. Sellepärast tuleb lastele anda alati võimalus saada juua.

Olulised tõed:

1. Tasakaalustatud toitumine tagab kõige parema füüsilise ja vaimse arengu, organismi kaitsevõime, jõudluse ja üldise tervise.
2. Hea toitumine lapseas vähendab terviseprobleeme nooruki- ja täiskasvanueas.
3. Nii toitainete, vitamiinide kui ka mineraalainete vaegus/liigsus on arenevale lapsele ohtlikud ja võivad põhjustada tõsiseid tervisehäireid.
4. Kodu kujundab toitumisharjumused ning neid muuta on raske.
5. Tasakaalustatud toitumine tagab tervisliku kehakaalu ning kaalu ja pikkuse suhte. Lapseea normaalne kehakaal loob eelduse selle suhte säilumiseks ka nooruki ja täiskasvanueas ning väldib ülekaalulisust.
6. Pikkusele vastav kehakaal annab sobiva füüsilise jõudluse kehaliseks tegevuseks ja sportimiseks.

Seevastu:

7. Kehv toitumine lapsepõlves võib põhjustada korvamatut kahju, soodustades täiskasvanuea haiguste väljakujunemist.
8. Tasakaalustamata tootumisest tekib organismis mitmete vajalike ainete puudus (nälgus), sellest mäluhäired, vastupanuvõime langus. Sagedaste haiguste tõttu langeb füüsiline ja vaimne võimekus ja see loob aluse ebaedukuseks. Igasugune ühekülgsus võib põhjustada tõsiseid häireid, millised kahjustavad normaalset arengut.

Laste tootumist korraldavad täiskasvanud – nii lasteasutuses kui ka kodus. Mõlemate poolte roll on oluline. Kuigi lasteaias võib olla väga hästi arvestatud ealiste vajadustega, ei saa lapsi vägisi panna sööma tervislikku toitu juhul, kui nad ei ole sellega kodus harjunud.

## Kuidas kujundada tervislikke toitumisharjumusi?

Sagedasemad probleemid on selles, et lapsed armastavad **liigselt magusat**: maiustusi, jäätist, torti, kokajooke, limonaadi, morssi jm. taolist. Teine probleem on **ühekülgne toit** – kas meeldivad ainult võileivad, vorst, makaronid ketsupiga, kartulid.

Koolieelikuid saab küsitleda ainult kaudselt õpetajate ja vanemate kaudu. Kuna toitu valmistavad täiskasvanud, siis ka harjumuste kujundamine ja muutmine toimub nende kaudu. Lastel on raske hõrgutistest ja magusast loobuda. Ent – kas ongi vaja loobuda? Kõike seda saab õpetada ja suunata oskusliku tegevuse kaudu. Toitumisõpetus lasteaias kulgeb paralleelselt nii lastele kui ka lastevanematele. Peale selle saame hea tegevuste planeerimisega haarata kaasa kogu paikkonna.

### Millest alustada?

1. Lapsevanemad ja lasteaija personal peavad ise hästi teadma, milline on tervislik toit.
2. Oluline on infovahetus – õpetajad püüavad teada saada kõiki detaile lapse tootumise kohta.

3. Lasteaed jagab vanematele infot nädala toidusedeli kohta. Nädala alguses on koostatud terve nädala menüü, sest siis saavad lapsevanemad planeerida oma toiduvalikuid pikema aja peale ette.
4. Lasteaia õpetajad küsivad laste toitumisharjumusi, uurivad toiduallergia suhtes ja katsuvad teada saada ka seda, milline on tavaliselt kodune hommikusöök ja jook ning milline on nädalavahetuse menüü.
5. Vestluse käigus saab teada koduseid söömise tavasid – kas kogu pere sööb õhtut üheskoos, kas hommikul kodus süüakse.

Kui on kogutud võrdlemisi laialdast informatsiooni, siis saab hakata planeerima laste ja lapsevanemate tervisliku toitumise projekti. Tervisliku toitumise projekti tuleb kindlasti haarata ka lasteaia tervishoiutöötaja.

Hea on teha tervisedenduslike prioriteetide valik kohe õppeaasta alguses. Kui antud õppeaastaks on valitud üheks prioriteetseks valdkonnaks toidu teema, siis tuleks sellega tegelda kogu õppeaasta jooksul. Tuleb ka otsustada, kas kogu lasteaed on sellesse teemasse kaasatud või on toidu teema aktuaalne ainult mõnes rühmas. Kui sellega tegeleb kogu lasteaed, siis on kergem teha tööjaotust ja moodustada tegevust koordineerivate inimeste grupp, teha üheskoos tegevusplaan ja jagada ülesanded.

Tervist edendavas lasteaias on hea tegutseda süsteemselt ja juhinduda tervisedenduse põhiprintsiipidest.

Iga projekt on edukas hea planeerimise korral, vältige üleliigset asjata tegutsemist. Sageli on lasteaias just see oht. Mõelge hoolikalt ning parem tehke vähem, kuid tulemuslikumalt. Tulemust aga saab hinnata. Tegutsemise eesmärk peab olema selge ja see tuleb ka korrektselt sõnastada. Ainult siis saab kaasata abilisi ja muuta kogu tegevus edukaks. Soovitav on kutsuda kokku projekti nõukoda, kuhu kuuluvad ka lapsevanemad. Selgitage, mida te soovite muuta laste toitumises (kas seda, et iga päev oleks laual must leib või, et lapsed saaksid vähemalt kord päevas puuvilju.).

Tegevused jagame nelja etappi.

### I etapp

#### Situatsiooni analüüs

Siia kuulub kogu eelnevalt kirjeldatud küsimuste esitamine ja vastuste analüüs. Lisaks kogutakse andmeid

- perede majanduslikust olukorrast
- paikkonna toiduga varustamisest
- kokkade kvalifikatsiooni kohta
- millised on vanemate teadmised tervislikust toidust
- millised on läheduses asuvad toiduainetetööstused – pagar või leivatööstus, köögiviljakasvatajad jm.
- milliseid tooteid müüakse kaubandusvõrgus
- kas on paikkonnas toitumisega seotud teisi projekte (piimaprojekt, leivaprojekt, südamehaiguste vältimise projekt jne)
- millised on läheduses asuva kooli terviseprojektid, kas on seal ka toiduga seotud teemasi.
- milline on lasteaia õe arvates laste toitumus, kuidas pikkuse ja kaalukõverad vastavad laste vanusele; kas on ala- või ületoitumust
- kui terved on laste hambad.

Saadud informatsiooni analüüsi põhjal algab tegevuste planeerimine.

## II etapp

### Kokkulepete sõlmimine

Teades, et laste toitumisharjumusi kujundab pere ja kogu paikkond, tuleks läbi mõelda kõik võimalikud partnerid, keda saaks kasutada selleks, et viia ellu tervisliku toitumise põhimõtteid.

1. **Kohalik omavalitsus.** Temast sõltub lasteaia toiduraha toetamine. Kui palju saab puudust kannatavatele lastele toidu toetust? Kas on võimalik saada tasuta leiba lasteaia lastele? See eeldab poliitilise kokkuleppe sõlmimist kõrgemal tasemel. Nende mõtete elluviimiseks haarata kaasa lapsevanemaid, keda on soovitatav valida tervisliku toitumise projekti nõukotta.
2. **Ühiskondlikud kokkulepped.** Abilisteks on jälle lapsevanemad, haarata kaasa ka algklasside õpetajaid. Sõlmida kokkuleppeid kohalike tootjatega, kaubandusega, toitlustuse organiseerijatega, suurtaludega, põllumajandus-muuseumiga, Leivaliiduga jne.
3. **Lasteaia sisepoliitika.** Lasteaia juhataja eestvõtmisel moodustatud tervisliku toitumise projekti nõukoda (töögrupp) arutab läbi tegevusplaani. Lepitakse kokku, kuidas integreerida toidu teema lapse arendamise tegevusse:
  - o milliseid õppematerjale valida, mida juurde valmistada, hankida
  - o sõlmida kokkuleppeid kooliga (tellida poiste tööõpetuse tunnis toidupüramiidi aluse valmistamine)
  - o mitmel korral aasta jooksul korraldada väljasõite (tallu, muuseumi, tööstusesse, põllule, lauta, kaupluse lattu jm.)
  - o kutsuda lastevanematele koolitajad (mitmel korral ja millistel teemadel)
  - o kindlustada lasteaiatoidu tervislikkus
  - o jälgida kõigil üritustel tervislikku toiduvalikut.

## III etapp

### Kaug- ja lähieesmärgid

Kui on olemas informatsioon ja sõlmitud põhilised kokkulepped, siis on võimalik määratleda täpne eesmärk ja planeerida konkreetsed tegevused. Iga tegevus on suunatud sellele, et midagi muuta.

**Eesmärgiks** võib olla see, et lapsed oskaksid teha lasteaia lõpus tervislikke toiduvalikuid; et lapsevanemad ja lasteaia õpetajad oleksid teadlikud tervislikust toidust.

**Lähieesmärk** on konkreetsem ja mõõdetav. Näiteks tahame saavutada seda, et iga 6-aastane laps sööks õppeaasta lõpul vähemalt 80 g leiba päevas; või et iga laps sööks päevas 200 g puuvilja.

Tulemus võib olla ka selline, et lapsed oskavad toidupüramiidi mängus teha tervislikke valikuid.

**Tervisliku toitumise teema** saab läbida kõiki lasteaia toimuvaid tegevusi. Kuna tavaliselt süüakse lasteaia kolm korda päevas, siis tuleb see teema pidevalt praktiliselt ette. Algab hügieeniharjumuste kujundamisest – käte pesemine enne toidu juurde minemist! Hea on meeles pidada, et toiduaineid saab mõõta ja kaaluda. Need tegevused arendavad matemaatilist mõtlemist, käe täpsust, koordineerimist. Mõõdetud koguseid saab üles kirjutada – harjutada tähti maalima. Ka toiduretsepte saab joonistada ja kirjutada. Puuvilju saab koorida, lõigata – arendada käelist tegevust, loendada tükke. Seemnetest saab taimi kasvatada, neid kasta ja mõõta, kasvamist jälgida. Loomsed saadused pakuvad ammendamatu võimalust alates loomade toidust, saadustest, nende töötlemisest jne. Kõik tegevused aga viivad ühtlasi ka tervisliku toiduvaliku selgitamise ja õpetamise juurde.

Ääretult oluline on koos lapsevanematega korraldada toiduga seonduvaid üritusi, olgu need kas salatite konkursid või lõkkes fooliumi pakitud kartulite küpsetamine.

Nii et tervisliku toitumise teema on üks piiramatuid võimalusi pakkuv lapsi arendav teema. Ärge ainult unustage tegevuste juures põhieesmärki ja just antud aastaks püstitatud lähieesmärke.

### **IV etapp**

#### **Tervisliku toitumise valdkonnas tehtud tegevuse hindamine**

Kui aasta jooksul on tehtud erinevaid üritusi selleks, et laste ja lapsevanemate oskused ja teadmised suureneksid, on oluline hinnata eesmärkide täitmist. Sellega saab kohalikule omavalitsusele, tootjatele jt partneritele öelda, milline oli teie tegevuste tulemus. Oluline on kajastada tulemusi ka meedias.

Selles ongi tervist edendava lasteaia õpetajate mõtlemisviisi muutus, et tavalisele lapsi arendavale tegevusele olete teie andnud sügavama sisu. Nüüd saate vastata, kas suutsite midagi muuta kohalikus kaubanduses või hakati teie piirkonnas rohkem leiba ostma või on vähenenud pulgakommide ostmine. Võimalik, et hambaarst leiab laste hammastel varasemast vähem kaariest.

Te saate ise teada, mis õnnestus, mis mitte. Tulemustest saate õppida ja teha järeltulevaste tegevuste võimalikkuseks. Tulemused tuleb kindlasti dokumenteerida. Siis saate jagada kogemusi teistele.

Hindamise tüüpe on kaks: protsessi hindamine ja tulemuste hindamine.

#### **Protsessi hindamine**

Kogu õppeaasta jooksul märkige üles, mida te tegite, kellele ja kui palju. Siis selgub ka, kas kõike oli võimalik teha. Vahel mõni asi ebaõnnestub. Ka see on õppetund. Võimalik, et üritustele ei tule need, keda teie ootate. Analüüsist selgub, millised võisid olla põhjused. See aitab järgmisel korral teisiti toimida.

#### **Tulemuste hindamine**

Igal tegevusel on mingi eesmärk. Kui korraldate lastele tegevusi, siis saate analüüsida, kuidas see meeldis ja mida lapsed õppisid. Kui analoogsed õppimise ja arendamise eesmärgil toimuvad üritused on korduvad, siis tekib võimalus näha edasiminekut. See tuleb fikseerida. Vanematele korraldatud üritustel osalejate arv on üheks näitajaks. Saate teha ka küsitluslehti. Vahel annavad vanemad edasi laste arvamusi või laste valikute muutusi.

Olulised muutused on ka need, kui olete suutnud kohalikkude omavalitsust mõjustada rohkem toetama peresid toidurahaga.

Võimalik, et olete saanud kokkasid koolitada ja lasteaia menüüd on muutunud mitmekülgsemaks.

***Toitumisharjumuste kujundamisel ei saavutata tulemusi kiiresti. Sellepärast ei ole hea püstitada täitmatuid eesmärke. Kuid tulemuste hindamise korral muutub teie igapäevane töö huvitavamaks ja tekib võimalus jagada tehtud töö põhjal kogemusi teistega ning saavutada tunnustust.***

## 11. Tervishoiuteenus

***Aastaks 2020 peab kõigil piirkonna vastsündinutel, väikelastel ja koolieelikutel olema parem tervis, mis tagab neile elu tervisliku alguse.(Tervis 21).***

Koolieelse lasteasutuse kohustusi lapse tervise edendamisel sätestavad kaks normdokumenti: “Koolieelse lasteasutuse seadus” aastast 1999 ja “Koolieelse lasteasutuse tervisekaitse-, tervise edendamise, päevakava koostamise ja toitlustamise nõuded” aastast 1999. Lasteasutuse seaduses on töötajate loetelus ka tervishoiutöötaja, kuid täiendav määrus nr.58 6.dets.1999 kinnitab miinimumkoosseisu, kus tervishoiutöötaja ametikoha loomise otsustab lasteaia juhataja. Arvesse võetakse laste arvu, hoone ja maa-ala suurust, seisundit ja ruumide koormatust.

Tervishoiutöötaja olemasolu lasteasutuses on sätestatud haridusministri määrusega koolieelse lasteasutuse personali miinimumkoosseisust.

Koolieelse lasteasutuse seadusega (§ 23) on sätestatud tervishoiutöötaja ülesanded, sh (lg 1) “jälgib laste tervist, lähtudes sotsiaalministri määrusega kehtestatud laste tervisekaitse ja tervise edendamise nõuetest ning informeerib lapse tervisehäiretest vanemaid ja lapse arsti”, samas “nõustab vanemaid ja pedagooge lapse tervise seotud küsimustes”. Tekib küsimus, mida tähendab antud kontekstis “nõustamine”, “jälgimine” millised on tervishoiutöötaja pädevused? Sotsiaalministri määrusest tulenevalt on ta “õendusala töötaja õde või arst”.

Nimetatud sotsiaalministri 25. oktoobri 1999. a määruses nr 64 “Koolieelse lasteasutuse tervisekaitse-, tervise edendamise päevakava koostamise ja toitlustamise nõuetes” on küll loetletud tervishoiutöötaja ülesandeid seoses toitlustamise, laste tervise kontrolli ja jälgimisega jm. Senini on sotsiaalministri poolt kehtestamata tervishoiutöötaja pädevuse nõuded (III. Peatükk p 12.2.).

Lapse tervise kohta on õdedel võimalus saada infot lapse toomisel lasteaeda perearsti poolt väljastatud vormikohase arstitõendi põhjal (SoM määrus 64, 25.10.1999.). Seal on ka info vaktsineerimiste kohta. Sama määrus kehtestab nõude tervishoiuruumi olemasolule lasteasutustes, millistes on rohkem kui 2 rühma. Kahjuks täidetakse seda tõendit väga kaootiliselt ja sellelt ei selgu tegelikud terviseprobleemid, lapse iseärasused, põetud haigused ja rakendatav ravi. Samuti ei edastata soovitusi lapse arendamise, toitmise ja füüsilise aktiivsuse osas.

Haridusministri määrusega 2001.aastast on lasteaia tervishoiutöötaja ülesandeks teha märkmeid lapse kaalu ja pikkuse ning tervisehäirete kohta rühmapäevikusse. Rühma päevik on üheaastase kasutusajaga ja kehtib kogu rühma kohta.

Kuna seadused ja määrused jätavad palju vabadust, siis vajab tervist edendava lasteaia meeskond palju loomingulisust ja operatiivsust laste tervise kaitsel ja edendamisel.

Edaspidises osas lähtume **lasteprogrammi** poolt (Lagle Suurorg 2000-2001, Antonina Järviste 2000) läbiviidud uuringutest tulenevatest soovitustest ning Põlva- ja Võrumaa TEL esindajate **ettepanekutest**.

1. Koolieelses lasteasutuses on vajalik tervishoiutöötaja.
  - alla 3-aastastele alates 20 lapsest 0,25 kohaga;
  - üle 3-aastastele alates 40 lapsest 0,25 kohaga.
2. Lapse terviseanalüüsi teeb perearst ja lasteasutuse tervishoiutöötaja, kes informeerib sellest ka lasteasutuse juhtkonda ja lapsevanemaid.
3. Lapsel on tervisekaart, millega ta tuleb lasteaeda ja läheb sealt edasi kooli. Sellel on nii



vaktsinatsioonide kui ka profülaktiliste läbivaatuste andmed, vahel kaalu-kasvu kõver. Tervisekaardi väljastab perearst.

4. Lasteasutuste tervishoiutöötajatele toimuvad regulaarsed täiendkoolitused kas meditsiinikoolide või Õdede Ühingu baasil.

Esitatud ettepanekute realiseerimisel on esimeseks nõudeks see, et igas tervist edendavas lasteaias on olemas tervishoiutöötaja, kelleks on tavaliselt õde. Juhul kui seadustes puuduvad konkreetset nõuded ja soovitused on üldsõnalised, tuleb kohalikel omavalitsustel koos lasteaedadega leida lahendus. Eriti oluline on analüüsida paikkondlikke laste tervisenäitajaid ja sellest lähtuvalt töötada välja kohalik laste tervisestrateegia. Kõige paremini teatakse kohapeal, mida vajavad meie lapsed siin ja praegu, et olla terved ja jääda terveks.

Tervist Edendavas Lasteaias on tervishoiutöötaja üheks meeskonnaliikmeks, kes aitab kavandada lapsi arendavaid ja tervist edendavaid meetmeid. Ta jälgib ja hindab laste terviseriske, aitab igati kaasa selleks, et lapsed oskaksid hoida tervist ja juhendab täiskasvanuid selles, et nad toetaksid laste vaimse ja füüsilise tervise tugevdamist. Lasteaia õde on saanud üldõde ettevalmistuse. Tal on vaja eelkõige täiendada end laste arengu spetsiifikas ning tervisedenduse alal. Töö tervete lastega on sama oluline kui haigete laste ravimine. Ükski varane tervise või arengu kõrvalekalle ei tohi jääda tähelepanu ja abita.

### Koostöö

Tervishoiutöötaja partneriteks on eelkõige **lapsevanemad** ja **õpetajad**. Kuigi diagnoos on isiklik saladus, on lapse huvides vajalik õel teada erinõudeid ja –soovitusi. Seda saab anda vanem otse tervishoiutöötajale. Kui laps tuleb esmakordselt lasteaeda, peaks lapsevanem koos lapsega kindlasti kohtuma ka tervishoiutöötajaga. Kogenud tervishoiutöötaja on võimeline koguma anamneesi lapse arengu, põetud haiguste jm. lapse tervist ja arengut puudutavate küsimuste osas. Ühiselt leitakse last kaitsevaid, arendavaid ja toetavaid lahendusi. Eriti oluline on erivajadustega laste puhul vajaliku info saamine. Eeldame, et ka raviarst teeb vanemale selgeks, kes ja milleks vajab veel tervisesse puutuvat informatsiooni. Siis ei teki arusaamatusi.

Tervisedendusliku töö puhul tervist edendavas lasteaias peab õde kindlasti kuuluma lasteaia meeskonda. Õe eriharidus ja kompetentsus on vajalikud tervisesse puutuvate küsimuste käsitlemisel ja tegevuste planeerimisel. Õde aitab läbi viia näiteks tervisliku toitumise või tervete hammaste teemat lasteaias. Samuti on ta abiks kehalist aktiivsust nõudvate tegevuste doseerimisel krooniliste haigustega lastel. Õde näeb erinevaid lahendusi lähtuvalt lapse arengufüsioloogiast.

**Perearst** on õega suhtlemisel oluline soovitude ja info ning laste terviseanalüüsi kohta täiendavate ning põhjalike nõuannete edastaja. Kui õel tekib mõningaid kahtlusi, siis saab ta seda arutada arstiga ja ennetada suuremate probleemide või terviserikete teket.

Samuti saab õde vajadusel kutsuda perearsti lasteaeda vanematega kohtuma või leppida kokku kohtumise perearsti juures.

**Teised spetsialistid** on alati valmis tegema lasteaia õega koostööd laste terviseriskide korral ja tervistama kõiki lapsi enne kooli minekut. Kui lasteasutuses on vastavad tingimused ja vahendid, võib tervistavaid tegelusi läbi viia ka lasteaias. Õde vajab suunamist selles osas, mida peaks jälgima või mida tegema. Spetsialist saab õe käest talle vajaliku infot spetsiifiliste probleemide dünaamika (ravitulemuste) kohta. Side peab olema vastastikune.

**Tervisekaitse töötajad** nõustavad õe tegevusi lasteaia keskkonna tervislikkuse aspektist. Kui kooliminevatel lastel on laudade ja tahvli valgustus puudulik, siis saab õde kutsuda kahtluste korral tervisekaitse esindaja mõõtma valgustust. Koos saab plaani pidada, kuidas probleeme paremini lahendada.

**Tervisedenduse töötajad** on heaks partneriks tervisedenduslike projektide läbiviimisel. Kuna üha sagedamini mitmesuguste kampaaniate korraldamised, siis tervishoiutöötaja on üheks isikuks, kes võtab kontakti näiteks südamenädala eel SüdameLiiduga. Maakonna tervisedenduse spetsialistide käest saab infot teiste lähikonnas läbiviidavate projektide kohta. See võimaldab leida uusi koostööpartnereid ja kaasata rohkem vanemaid tegutsema koos lastega.

### Kompetentsus

Lasteasutuse tervishoiutöötaja peab regulaarselt läbima täiendkoolitusi. Kui need puuduvad, siis läbi erialaliidu (Õdede Ühingu) on alust nõuda kursuste korraldamist. Lasteaia juhataja vastutab töötaja kvalifikatsiooni eest. Kui piirkonnast on tulnud lasteaeda erivajadustega lapsi, siis vastavalt vajadusele tuleb taotlema erialalist täiendust. Iga koolitus tõstab kvalifikatsiooni.

Kui õde ei oska piisavalt tegutseda lapse arengu soodustamisel, siis on üks TE Lasteaia eesmärkidest koolitada lasteasutuse õdesid.

Projektitöö koolitusi korraldavad maakondade tervisedenduse struktuurid.

Erinevate ministeeriumite poolt väljaantud seadustes ja määrustes esitatud sätete põhjal on otstarbekas välja töötada konkreetset **lasteasutuse tervishoiutöötaja töökohustused**.

Alljärgnevalt esitame ühe võimaliku loetelu koolieelse lasteasutuse tervishoiutöötaja kohustustest.

1. Planeerib ja viib läbi laste profülaktilised läbivaatused 1-2-aastastel lastel 2 korda aastas, vanematel lastel 1 kord aastas.  
Profülaktiline läbivaatus sisaldab: kehamassi ja pikkuse mõõtmise, nägemise kontrolli ja vererõhu mõõtmise ning organsüsteemide läbivaatuse vastavalt pädevusele. Täidetakse kaalu-kasvu kõver ning läbivaatuse lõpul antakse hinnang lapse füüsilisele ja psühhomotoorsele arengule.
2. Edastab profülaktilise läbivaatuse tulemused vanematele ja vajadusel pedagoogidele. Nõustab lapsevanemaid.
3. Võtab lasteaeda vastu uued lapsed koos tervisekaardiga, vajadusel täiendab andmeid vanema küsitlusel lapse arengu, põetud haiguste, traumade ja võimalike tervisehäirete kohta.
4. Annab esmaabi, jälgib ja õpetab haigestunud last. Haige laps peab olema kuni vanema või arsti tulekuni tervishoiutöötaja või mõne teise lasteasutuse töötaja järelevalve all.
5. Nõustab vanemaid ja õpetajaid laste tervise- või käitumishäirete osas.
6. Jälgib koostöös perearstiga ja nõustab erivajadustega ja püsivate tervisehäiretega lapsi.
7. Jälgib ja suunab nägemis-, kuulmis- ja rühihäiretega laste paigutust rühmaruumis.
8. Koostab vajadusel tervisehäiretega lastele individuaalse päevakava ning erimenüü.
9. Jälgib laste füüsilist aktiivsust, osavõttu kehalise kasvatuse tundidest, kontrollib füüsilise koormuse taluvust.
10. Jälgib laste toitlustamist ja teeb ettepanekuid juhatajale.
11. Jälgib nakkushaiguste leviku tõkestamise nõuete täitmist. Nakkushaiguse kahtlusel korraldab haige isoleerimise, desinfektsiooni, informeerib juhatajat, tervisekaitsetalitust.
12. Kontrollib lapsi pedikuloosi ja nakkavate nahahaiguste avastamiseks.
13. Võtab hommikuti lapsed vastu ega luba haigustunnustega lapsi rühma.
14. Jälgib ja suunab uute laste adaptatsiooni.
15. Lapse väärkohtlemise kahtlusel teavitab lastekaitsetöötajat.
16. Jälgib tervisekaitsenõuete täitmist.
17. Viib läbi esmaabi- ja sidumisõpetust lasteasutuse personalile, hea oleks seda teha ka lastevanematele.

18. Viib läbi tervisekasvatuse tunde koos õpetajaga vastavalt alushariduse raamõppekavas olevatele teemadele.
19. Organiseerib koos õpetajatega terviseteemalisi üritusi lastele, nende vanematele ja personalile.
20. Osaleb haiguste ennetamise ja tervise edendamise projektide läbiviimisel ja õppekava koostamisel.
21. Dokumenteerib tervisekaarti laste tervisehäired, jälgimise andmed, vajalikud meetmed ja nõustamise.
22. Lapse lahkumisel lasteaiast edastab tervisekaardi perearstile või vanemale, kes ise läheb kaardiga kuhu vaja – uude lasteaeda või kooli.
23. Tellib apteegist vajalikud ravimid ja esmaabivahendid.
24. Suunab 3- ja (5-aastased) lapsed silmaarsti ning 5,5-aastased nina-kurgu-kõrvaarsti juurde profülaktilisele kontrollile, vajadusel vaktsinatsioonile.
25. Esitab kord aastas lasteasutuse hoolekogule, lastevanematele ja linnavalitsusele ülevaate laste tervisest, teeb ettepanekuid tervisedendustööks paikkonnas.
26. Teeb ettepanekuid kohalikule omavalitsusele laste lasteasutusse vastuvõtmise ja sealt lahkumise korra kehtestamise osas.

Iga omavalitsus tunneb huvi oma piirkonna laste tervise vastu ja kannab vastutust lastele osutatava tervise teenuse ja tervisedendusliku teenuse eest.

***Selleks, et midagi muuta paremaks, on vaja teada olukorda ja seda analüüsida. Kui räägime tervist edendava lasteaia arengukavast, siis teades laste probleeme, terviseriske, haigestumise sagedust, kavandab iga lasteaed ise endale meetmed, mida on vaja teha kohe praegu, mida järgmisel aastal ja milline on kaugesmärk. Laste tervise analüüsi tegemisel ja meetmete kavandamisel on tervishoiutöötaja võtmeisik.***

## 12. Võimalused erivajadustega lastele

*Tervist edendavas lasteaias on lapsed, õpetajad ja vanemad tolerantsete laste erinevuste suhtes. Siin leitakse igale lapsele sobiv kasvukeskkond ja tehakse pingutusi selle nimel, et keegi ei tunneks end halvasti.*

Laste erinevad vajadused tulenevad väga mitmetest põhjustest ja võivad avalduda suures diapsoonis. Selleks võib olla nii aeglasem areng kui ka väga tormiline ja kiire areng, võib olla nõrgenenud nägemine, kaalu ja kasvukõverate eale mittevastavus kas alakaaluna või vastupidi – ülekaaluna. Lapsel võib olla kõneraskusi, võib olla raskusi tasakaalu hoidmisel, ta võib olla ratastoolis või suurte vaimse tervise probleemidega jm.

Tänapäeval on vähenenud erirühmade ja erilasteaedade arv, millistesse koondati ühesuguste terviseprobleemidega lapsed. Sageli on üks või kaks erivajadusega last tavarühmas üheskoos teiste eakaaslastega. See ei välista iga last olema ainulaadne ja eriline.

Olenevalt erinevusest ja erivajadusest on neile lastele vajalikud spetsiifilised arendamismeetmed ja eriteenused. Ravi vajavad lapsed on raviasutuses. Kui laps on aga tavalises lasteaiarühmas, siis lähenetakse tema arendamisele samasuguselt kui kõigi teiste laste arendamisele, rakendades aga vajalikul määral just temale kohandatud tegevusi.

Erinev laps rühmas annab võimaluse juhtida teiste laste tähelepanu sellele, et kõik ei ole ühesugused. Saame õpetada sallivust. Kõigi suhtes oleme hoolivad ja aitame sõpra, kui ta vajab milleski abi. See aitab kujundada positiivset mikrokliimat lasteaias.

### Juhtnöörid lasteaija personalile

Kui rühmas on erivajadusega laps, siis on vajalik põhjalikult kogu meeskonnaga läbi mõelda tegutemisstrateegia. Sellise lapse olemasolu võimaldab tervist edendaval lasteaijal luua lapse arengu toetamiseks originaalne mudel, mida saab hilisema analüüsi ja hindamise tulemusel soovitada teistele lasteaiadele.

Millest alustada:

**1. Konsulteri vanematega.** Erivajaduse olemasolu tõttu on vanemad kindlasti vajanud spetsialisti abi. Võimalik, et last on pikemat aega ravitud ja arst on teinud omad korraldused, milliseid on vaja järgida. Vanemad oskavad anda edasi kogu vajaliku info. Vanemad teavad, kuidas lapsega tegelda, kuidas teda saab paremini abistada.

**2. Konsulteri eriarstiga** või perearstiga, kes on andnud lapsele lasteaeda tulekuks dokumendid kaasa. Ka ühesuguse terviseprobleemiga lastele tuleb mõnikord läheneda erinevalt. Kui õpetaja oskab seda tüüpi erivajaduse puhul tegutseda, siis ometi võib olla nii, et konkreetne laps vajab teistsugust abi. Seda saab teada last ravivalt spetsialistilt.

**3. Kaasa laps igapäevastesse tegevustesse.** Kui laps on tulnud lasteaeda, looge talle sobivad tingimused. Te teete sellega tohutult suure teene ja võimaldate lapsel areneda. Vahel on vaja tavalist stiili õige pisut muuta, midagi teha kergemaks ja planeeritu õnnestubki. Erivajadusega lapsele on sellest hiigelsuur kasu. Kui ta on võimeline tegutsema koos teiste lastega, siis paraneb tema enesetunne ja ta veendub, et “Ma saan!”. Sellega aga teeb ta veelgi rohkem kasu enda arengule, mis hüppab koheselt suure sammu edasi.

**4. Väldi ülehoolditsemist.** Sellega pidurdate lapse enda potentsiaali kasutamist ja pingutuste tegemist. Õpetaja poolt osutatud liigne hoolitsemine kandub üle teistele rühma lastele, nad

jäljendavad ja püüavad sama teha. See aga muudab erivajadusega lapse abituks. Korraldage nii, et piirangud ja reeglid kehtivad ühesuguselt kõigi laste jaoks (näiteks järjekorras ootamine). Kõik lapsed peavad võrdselt saama kasutada mingit uut võimalust.

**5. Sea eesmärgid.** Realistlike eesmärkide puhul teeb iga laps pingutusi eesmärgi saavutamiseks. Pingutus on uus väljakutse ja selle täitmine näitab tegelikke edusamme. Kui üks eesmärk on saavutatud, püstitatakse uus ja püütakse seda täita. See aga arendab edasi ja loob lähtepunkti uutele väljakutsetele.

**6. Kohanda sisekeskkond ümber** vastavalt vajadusele. Erivajadusega laps peab saama vabalt liikuda koos teiste lastega. Juhul, kui ta on ratastoolis, tuleb leida ruumikorralduses selline ala, kus ratastooliga saab liikuda ning kus on lahtised riiulid, millistel kõik vahendid on lapse haardekõrguses.

**7. Jaota ülesanded etapilisteks** siis on selgesti näha, mis valmistab raskusi ja millist osa on kerge täita. Ülesande täitmise analüüsimisel saab määratleda selle raskusastet ja soodustada järk-järgult lapse uute oskuste omandamist.

**8. Suuna tegevuste tempot.** Erivajadustega lapsed õpivad erineva kiirusega. Mõne ülesande täitmiseks võib kuluda rohkem aega kui teistel lastel. Üks laps vajab rohkem vaikset aega, teine aga rabeleb pidevalt ringi.

**9. Õpi tundma lapse õppimisviisi** ja seda arvestavalt suuna jätkuvat õppimise meetodikat. Vaatluse, vanematega vestluse ja arengu eripära põhjal määratle lapse kõige efektiivsem õppimisviis.

**10. Soodusta koosõppimist.** Kui innustada lapsi paaris tegutsema, siis õpivad mõlemad – nii aitaja kui ka aidatav. Sellega omandatakse sotsiaalseid oskusi, nähakse ning tunnustatakse erinevusi.

**11. Planeeri tegevuste üleminekuid.** Lastel on raske hommikul alustada lasteaiaelu, ka õhtune lahkumine on mõnele lapsele raske. Eriti raske on see aga erivajadustega lastele. Sama puudutab lasteaias erinevate tegevuste vaheldumist – minekut muusikatundi, võimlemistundi, õue, söögiaega jne. Aitab kindlasti see, kui õpetaja hakkab enne järgmist tegevust juba varem sellest rääkima ja annab aega eelmise tegevuse lõpetamiseks või märgistamiseks.

**12. Julgusta sõltumatust.** Mõnda last tuleb julgustada ennast rohkem usaldama ja ise otsustama. Puuetega laste julgustamine on eriti oluline. Teades, mida nad suudavad teha, saab seda oskust võimendada ja tõsta lapse eneseteadvust ning sõltumatuse tunnet.

**13. Leia aega õpitu kordamiseks.** Laps unustab kergesti, seetõttu vajavad kõik uued oskused palju kordamist enne kui need kinnistuvad. Selleks tuleb anda aega ja võimalust lapsel näidata teistele, mida ta oskab, mida õppis selgeks.

**14. Kaasa vanemad.** Pidage meeles, et erivajadustega laste vanemad vajavad samuti erilist tähelepanu ja toetamist. Seetõttu tuleb nende jaoks leida aega. Nad on teistest vanematest tundlikumad, ootavad kodukülastamisi, kohtumisi spetsialistidega, vajavad kirjalikku informatsiooni. Nende jaoks tuleb hankida spetsiifilist materjali, tutvustada vahendeid jne.

## Mida saab teha lasteaia õpetaja?

Õpetaja kasutab oma töös lastega kolme põhilist oskust - lapse vaatlust, kuulamist, küsimustele vastamist.

Töötamisel erivajadustega lastega on on kõik kolm aspekti määrava tähtsusega selleks, et osata koostada individuaalset arenguplaani.

**Vaatlus** annab rohkesti informatsiooni nii lapse füüsiliste võimete, sotsiaalsete oskuste, õppimisstiili kui ka erivajaduste osas. Saab jälgida, mida laps teeb, kas ta tegutseb üksinda või koos kaaslastega. Milline on suhtlemine, kas asju jagatakse omavahel, milliste asjadega tegeldakse, millised on eelistused?

Hea **kuulamisoskuse** korral õpetaja loeb palju rohkem informatsiooni välja, kui väljendavad seda pelgalt sõnad. Laps ei küsi alati sellepärast, et kindlasti midagi teada saada. Küsimuse esitamine võib olla suunatud ebamugavustunde leevendamiseks. Sellesse võivad olla peidetud tunded, vihjed või signaalid, mida tuleks osata lugeda. Lisainfot annab ka hääletoon, kehakeel, küsimuste esitamise aeg ja koht. Hea õpetaja saab aru muremärkidest.

**Küsimustele vastamine** – seda tuleb teha lühidalt, samal ajal jälgides lapse reageerimist. See, kuidas õpetaja vastab on olulisem sellest, mida ta räägib. Vastamisel ole empaatiavõimeline, jälgi ja püüa mõista lapse muresid. Mõttele nii küsimuse sisule kui ka selle taga peituvatele tunnetele. Austa lapse küsimusi ja kommentaare.

Tervist edendava lasteaia personali koolitustel tuleb neid teemasid käsitleda.

Eeltoodud oskuste baasil on õpetaja asjalik nõuandja lapse individuaalse arengukava koostamisel.

Erivajadusega laps vajab **individuaalset arengukava**. Selle koostab meeskond, kuhu kuuluvad:

- õpetaja
- lapse vanemad
- lasteaia juhataja või asetäitja
- spetsialist (logopeed, psühholoog, perearst, silmaarst, jt.)
- lasteaia tervishoiutöötaja (lasteõde).

Individuaalses arengukavas kirjeldatakse:

- arengu dünaamikat viimasel perioodil
- lapse arengutaset käesoleval hetkel (õpistiil, oskused, tugevad küljed, mida hetkel ei oska, vanemate mured-soovid, erivajadus edusammude tegemiseks jm)
- keskkonna kohandamise vajadus
- haigusest tingitud spetsiifika, milliseid lisateenuseid laps vajab
- esitatakse kaugesmärki ja lähiesmärke lühemaks perioodiks.

Individuaalne arengukava koostatakse tavaliselt üheks aastaks. Kui on vaja, siis seda täiendatakse aasta jooksul. Võimalik, et laps saavutab püstitatud eesmärgi varem, siis võib minna järgmisesse etappi ja püstitada täiendav eesmärk. Ka vastupidiselt lapse tervis võib halveneda ja me ei suuda nii kõrget eesmärki täita. Tuleb seada väiksemad ülesanded.

## Kuidas püstitada eesmärke?

Kõigil lastega tegelevatel täiskasvanutel peab olema ühine eesmärk. Selle püstitamiseks on vaja:

- läbi arutada erinevate gruppide - vanemate, personali, spetsialistide - ootused
- respektierida vanemate ootusi, need on kõige suuremad
- arvestada ja leida vanemate jõupingutustega saavutatav osa
- olla reaalsuse piires, kusjuures siin ongi ühisarutelul kõige määravam roll
- arvestada spetsialisti soovitusi nii tema poolt antava abi mahu osas kui ka õpetaja poolt tehtava töö ja vanema abi osas

- planeerida pikaajaline eesmärk ja lühiajalised eesmärgid
- kavandada ühiselt konkreetsed tegevused – kes teeb, mida teeb ja millal
- hindamine õppeaasta lõpul ja vaheetappidena 1 x kuus õppeaasta jooksul.

**Näide:** *Mihklil (5a.vana) on kõneprobleemid ( segane kõne, puudulik väljendusoskus, sigmatism), talle ei meeldi vaiksed tegelused - mosaiikpilte kokku panna või laua taga joonistada. Ta tähelepanu kaldub kergesti teistele asjadele, on püsimatu. Kõige pikem aeg, mil teda saab hoida tegeluses, on vaevalt 3-4 minutit. Talle meeldib jooksta ja hüpata.*

**Eesmärk:** Saavutada õppeaasta jooksul Mihkli muutumine tasakaalukamaks selliselt, et tal on suvevaheajale minnes (juunis, 2004 ) logopeedi hinnangul tunduv kõneoskuse paranemine.

### **Lähieesmärgid:**

1. Muuta eelistusi selliselt, et peenmotoorika oskusi arendavate mängude valik igapäevaselt suureneb 2-3 variandile õppeaasta jooksul.
2. Täiendada vanemate oskusi lapse kõne arendamiseks.
3. Luua lasteaias reeglid, milliste täitmist õpetada Mihklile ja järgida neid. Saavutada reeglite loomupärane järgimine õppeaasta lõpuks (mai ja juuni, 2004).

### **Tegevused:**

- 1.1. Seada mängunurka avariil, kust Mihkel saab valida 5-7 erineva mängu seast: joonistamist, mosaiigi kokkuseadmist, värviliste piltide väljalõikamist, tikkude karpri korjamist, legomängu, täringutega "Ümber ilma reisi" jne....
- 1.2. Korraldada näitus vanematele laste (ka Mihkli) poolt väljalõigatud ja alusele kleebitud temaatilistest piltidest 1 x nädalas.
- 1.3. jne.
- 2.1. Kutsuda logopeed vanematele rääkima laste kõneprobleemide korral abistamisest.
- 2.2. Õpetada vanemaid Mihkli kõneoskust juhendama (mitmel korral, kuidas tagasiside on planeeritud)
- 2.3. Korraldada logopeedi konsultatsioonid lasteaias 3 kuu jooksul.
  - 2.3.1. Saavutada kokkulepe kohaliku omavalitsusega (KOV) logopeedi töötasu osas 3 kuud konsultatsioone x lasteaias.
  - 2.3.2. Leida logopeed.

Igal konkreetsel juhul on omad vajadused, võimalused ja tingimused. Seda lahendab lasteaias meeskond üheskoos ja leiab kõige soodsama variandi.
  - 2.3.3. jne.

### **Hindamine:**

Mihkli arengukava täitmise analüüs: eraldi spetsialistidega, vanematega ja lõpuks koos meeskonnaga. Mis õnnestus, millises mahus jne.

Mida on vaja uude arengukavasse planeerida.

Olenevalt erivajaduse iseloomust saab selle juhtumi analüüsi teha õpetaja. Tema on ka põhiline tegevuste planeerija, rühmaruumi valmisseadmise eest vastutaja. Rühmaruum peab vastama kõigi laste vajadustele – nii nende, kes on tüüpilise arenguga kui ka õpiraskustega lastele. Vanemad saavad aidata heade ideedega ja teostusega. Võimalik on kaasata kõik lapsevanemad ühistesse erivajadustega lapsi toetavatesse tegevustesse.

Lastel võib olla väga erinevaid erivajadusi ja probleeme (autism, kurtus, nägemishäired, ortopeedilised häired, allergia jm.). Iga juhtumi puhul on erinev lahendus.

***Eesmärgiks on aru saada erivajaduse iseloomust ja individuaalse lapse erilisest vajadusest. See ei tähenda kunagi seda, et püüaksime lapsele silti külge kleepida. Kogu teave aitab leida toetussüsteemi, teha koostööd erinevate institutsioonidega, saada teenuse osutajaid, leida ressursse ja saada personalile ja vanematele koolitust.***

## 13. Päevakava, reeglid ja planeerimine

*Igal lasteaial on kindel päevakava ja reeglid. Tervist edendavas lasteaias õpetajad muudavad neid vastavalt muutuvatele vajadustele ja väljakutsetele. Seda tehakse koos lastevanematega. Hea planeerimine aitab mahutada olulised tervisedendavad tegevused aastaplaanidesse.*

Lasteaia elurežiim on korraldatud kindlate kellaaegade järgi. Siia alla mahub saabumise, toidukordade ja une aeg. Kuna lapsed ei tule lasteaeda võileivaga, vaid saavad kohapeal sooja toitu, siis on just söögiajad need, mille ümber keerleb muu elu.

Üldise raamistiku sees on aga kõik planeeritud tegevused, arendavad teemad ja nende rakendamine. Päevaplaani sellesse ossa kuuluvad ka üldised organisatoorse laadi kokkulepped ja koostöö erinevate partneritega.

Plaanide tegemisel on võimalus pöörata suurt tähelepanu laste tervisedendusele selle kõige laiemas tähenduses.

### Planeerimine

Aastaplaanide tegemisel arvestatakse õppeaastaga. Kui on tehtud pikemaajaline arengukava, siis mõni teema läbib mitut aastat. Üha enam saame olla kursis Euroopas ja maailmas toimuvate laste heaks tehtavate kampaaniatega ja toetusaktioonidega. Oluline on paigutada see teave kogu lasteaia tegevusplaani kohe õppeaasta alguses.

#### 1. Aasta jooksul korraldatavad tähtsad üritused.

Vabariiklike tähtpäevade kõrval on aastas mitmeid tervisele suunatud rahvusvahelisi ja vabariiklikke päevi ja üritusi. Need on niivõrd elulised, kajastuvad igas kodus TV ja raadio vahendusel. Lapsed peaksid nendest märksa rohkem saama teada ka lasteaias. Näiteks iga-aastaselt tervispäeval on oma deviis, alles oli "Lastele turvaline elukeskkond". MTO arvukatest materjalidest on lastele kasutamiseks rohkesti ideid.

Rahvusvaheline Lastekaitsepäev on sageli kohtadel väga huvitavalt korraldatud. AIDSi tõttu on jäänud miljonid lapsed orbudeks, ka nendele on pühendatud infomaterjale ja nende vanematele mälestuspäevi. HIV nakkuse ja AIDSi teema käsitlemiseks ei ole lasteaiaaalistele häid meetodmaterjale, kuid see on üldine tervislike eluviisidega seonduv temaatika, mida saab lastega rääkida ja arutada.

Kui me tahame lapseast peale juurutada tervislike eluviise, siis Eesti Südameliit, Vähiliit, Allergikute Ühing jt korraldavad aastaüritusi. Kõigist nendest saab hankida informatsiooni, need on rahvaüritused, kogu elanikkonnale mõeldud. See on hea võimalus integreerida mõni konkreetne teema, näiteks tervislik toitumine, õppeaasta tervisedenduslikesse teemadesse ja seostada seda südame tervisega, liikumise vajalikkusega ja allergiaga. Mõnel kuul pühendatakse teemale rohkem tähelepanu, mõnel vähem.

#### 2. Terviseprogrammid ja projektid.

Lasteaia meeskond hangib informatsiooni kõigist riiklikest ja tervisedenduslikest projektidest. Projektijuhid on head partnerid, kes abistavad uusima meetodikaga ja teabega.

Nii on toimunud piimanädalad, leivanädalad- ja kuud, liikumisega seonduvad aktsioonid. Maanteeamet korraldab erinevaid liiklusohutuse kampaaniaid. Hästi palju on erinevaid traumatismi ennetamise projekte. Täpne info on iga maakonna tervisedenduse spetsialistil olemas



ning kätte saab seda ka internetist. Tervise Arengu Instituut abistab hea meelega vajalike metoodikatega ja koolitajatega. Projektilise tegevuse kohta tuleb kindlasti hankida kalendriaasta alguses kogu info, siis saab seda täiendavalt planeerida õppeaasta kevadplaanidesse, kuid veelgi enam järgmise poolaasta tegevusplaanidesse.

### 3. Teised lasteaia ühised tegevused

Siia võib kuuluda näiteks lasteaia sünnipäev, emadepäev, isadepäev, lihavõtted ja jõulud. Ärge liialdage selliste pühadega, milliseid olete harjunud aastast aastasse tähistama. Uusi tuleb juurde ja kui saab liiga palju, siis te väsite ise ja väsite lapsed koos vanematega ära. Mõelge rohkem ühiskonnas ja peredes olevatele probleemidele ja püüdke toetada nende lahendamist, olgu see siis ennasthävitava käitumise vähendamine või midagi muud. Arvestage sellega, et toetades tervislikku elu me toetame positiivset ega räägi lastele selle negatiivsest küljest.

### 4. Lühiajalised plaanid

Iganädalaste plaanide tegemisel tuleb arvestada ka kaugemale ulatuvaid eesmärke. Osa tegevustest on seotud mingi eesoleva suurema üritusega. Plaanide ülesmärkimiseks on tavaliselt igas rühmas ja lasteaias välja töötatud oma vormid (kalender, märkmik, suur tabel jne.). Hea kui plaanid on nii viimistletud, et seal on kirjas ka vajaminevad vahendid ning nende hankimise korralduslik osa: kes toob, millal ja mida. Õpetajad arutavad läbi, mida ja kuidas teha, kes vastutab ning kuidas kaasatakse vanemaid. Planeerimine väldib arusaamatusi rollide ja kohustuste osas. Peale selle arvestatakse päeva jooksul tehtavate ülesannete täitmiseks kuluva ajaga ja rühmas olevate lastega.

Iga valdkonna juurde kavandatud tervisedenduslikud tegevused, millised on arengukavas olemas, paigutatakse tööplaanidesse. Neid saab integreerida kõigi arendavate tegevuste juurde. Eriti tuleb arvestada selleks õppeaastaks kokkulepitud prioriteetsete valdkondadega.

Samuti arvestatakse planeerimisel seda, et aktiivsed tegevused oleksid tasakaalustatud passiivsetega. Sama põhimõte kehtib ka organiseeritud ja organiseerimata tegevuste osas.

Tegevuste planeerimiseks saab õpetaja **ideesid lastelt**. Nad räägivad kõigest sellest, mida iga päev kogevad. Peaaegu iga teema, kui seda kohandada vastavalt laste vanusele, suutlikkusele ja kultuurile annab eduka õpikogemuse. Siia kuuluvad pere, tuttavad, loomad, tervis, hambad, sõbrad, vesi, autod, ausus, muusika, lemmiktoidud, sisseostud, aastaajad, suhtumine, erinevused, kool jne.jne. – kõik see, mida lapsed vahetult iga päev kogevad. Samad teemad seonduvad lasteaia tervisedendusliku arengukavaga.

Ühte teemat, näiteks hambad, käsitleb õpetaja 2-3-aastastele erinevalt sellest, kuidas ta teeb seda 5-6-aastastele. Väikelastele antakse rohkem sensoorseid kogemusi, teemakäsitus on lihtne, konkreetne ja praktiline. Keerukamad ja abstraktsemad tegevused meeldivad rohkem vanematele lastele.

Teema planeerimine sõltub oluliselt **rühma iseloomust**. Iga rühm on omanäoline, erinevad on laste arengukiirused, võimalikud erivajadused ja rühmas juhtuvad asjad, mis lapsi haaravad. Tervist edendavas lasteaias õpetaja oskab näha ja seostada nähtut tervislikkusega, olgu see siis seotud laste omavahelise suhtlemisega (vaimse tervisega), hooliva suhtumisega, traumaohhtlikkusega, toidu tervislikkusega jne. Sellekohaseid temaatilisi piltmõistatusi, karpidest konstrueerimist, joonistamist, loovmängu jne saab kohandada vastavalt laste oskustele, vanusele ja huvidele. Kasvataja saab ühendada laste individuaalsed eesmärgid antud teemat puudutavates tegevustes. Näiteks lapsed, kelle eesmärgiks on kõneoskuse arendamine, teevad antud teemal laulumängu.

**Individaalsete arendavate tegevuste planeerimine** kuulub lahutamatu koostisosana teemade planeerimise juurde. Seda ei saa üldisest kontekstist välja rebida. Õpetaja tunneb hästi oma rühma lapsi, nende tugevaid ning nõrku külgi, vajadusi ja huvisid. Tegevuste planeerimisel saab õpetaja seada õppimise eesmärgid igale lapsele. Iga üritus peab olema suunatud sellele, et õpetada mingeid oskusi, anda mingeid uusi teadmisi. Ei tehta üritust lihtsalt ürituse pärast.

Plaanide tegemisel tekib õpetajal kohe visioon sellest, milline roll näitemängus kuulub ühele või teisele lapsele. Või millise tööjaotuse ta antud ürituse läbiviimisel teeb.

Arenduslikud ja õpetuslikud tegevused toimuvad kooskõlas riikliku õppekavaga. Selle tõlgendamisel on soovitatav tervist edendaval lasteaial juhendada lapsekesksusest ja tegelda laste eakohase arendamisega, mitte treenimisega.

**Planeerimisel** on oluline kavandada koostöö lapsevanematega. Selleks on nii kindlad kõnetunnid kui ka ühistegevused, töö arengukava meeskonnas, tervisedenduslike ürituste korraldamine jm. Selleks peab olema vanemal võimalus kohtuda õpetajaga kindlatel päevadel ja kellaaegadel. Kuna rühmas on tavaliselt kaks õpetajat, siis neist mõlemal peab olema vanemate kõnetund. Kellaaeg tuleb kooskõlastada selliselt, et ka töölkäivatel vanematel oleks võimalus tulla vestlema. Kõnetundide aeg on nähtaval kohal teadetetahvlil. Juba selle olemasolu loob positiivse tunde, näitab lasteaia avatust.

Vanemate kaasamine on ääretult huvitav ja oluline tööloik. See tuleb aga väga täpselt planeerida. Kui lasteaed kasutab temaatilist nädalaplaani ja kavandab, kuidas lapsi eelnevalt teemaga tutvustada, siis saab vanematele anda hästi konkreetseid ülesandeid. Lapse surve ja õpetaja soove respektierides täidetakse antud ülesanded. Need aga on suunatud lapsega üheskoos tegutsemisele, sellele, et käia kusagil, vaadata midagi, tutvuda millegagi. Näiteks kui nädalateema on muna - käia zooloogia muuseumis ja vaadata lindude topiseid, milliseid lindude munasid seal on. Osta koju vutimune ja valmistada nendest ühel korral roog. Lasteaias jätkub tegevus õpetaja juhendamisel. Võrreldakse erinevate lindude munasid, vaadatakse vastu valget, kaalutakse. Maal saavad lapsed käia kanu vaatamas ja uurida kanapesa jne. Arvestades konkreetset paikkonda saab anda erinevaid ülesandeid, kuid need tuleb täpselt ajastada ja planeerida. Lapsed räägivad tulemustest, kus käidi ja mida nähti. Alternatiivseid võimalusi peab olema välja pakutud, et kõigil oleks võimalus midagi teha teema arendamisel.

## Reeglid

Kogu lasteaia personal töötab üheskoos välja reeglid (kodukorra) ja paneb need paberile. Reeglitest peetakse kindlalt kinni. Palju sõltub sellest, milline on lasteaia üldine õhkkond. Kindlate reeglite olemasolu aitab igal juhul omavahelisele suhtlemisele positiivselt kaasa.

Reeglid võivad olla väga erinevad. Mõeldes tervisedendusele, peaks olema märgitud, näiteks, et

- meie lasteaia personal ei suitseta
- innustame lapsi iga päev hambaid pesema
- laseme lastel alati lõpetada poolelioleva töö, ei kiirusta ühe tegevuse juurest teise juurde
- toetame laste õppimist mängu kaudu
- kuulame alati laste arvamusi ja anname valikuvõimalusi
- kuulame alati lastevanemate arvamusi
- oleme algatusvõimelised ja innovatiivsed
- moodustame ühise meeskonna (või tervisemeeskonna, kuhu kuuluvad...), kellega kohtume 1 kord nädalas
- lubame lõunauinaku ajal lastel, kes ei soovi magada, mängida vaikseid mänge
- ilusate ilmadega oleme lastega võimalikult kaua õues

- töötame välja koos lastega igas rühmas oma reeglid ja järgime neid
- teeme meeskonnaga tööd arengukava alusel.

Igas lasteaias tuleb jälgida ka tervisekaitselisi aspekte, millised on seadusega kehtestatud. Siia kuulub ajajaotus, näiteks kui rühmas on arvuti, siis arvuti kasutamise aeg peab olema reeglites või päevaplaanis fikseeritud. Seda nõuab tervislikkuse aspekt. Võimalik, et rühmas on veel midagi väga põnevat, siis kõik soovivad just sellega tegelda. Siis on hädavajalik reeglitega kehtestada ajajaotus.

Tervisedenduslik lasteaed korraldab nii, et igas rühmas töötatakse ühiselt välja rühma reeglid. Nende sisu on suunatud laste probleemide leevendamisele ja vältimisele. Reegleid saab täiendada, kui tekib uus probleem. Mõni vana reegel aga võib teatud aja möödudes kaduda.

Rühma reegliteks on näiteks:

- kuulan alati sõpra
- ootan vaikselt oma järjekorda
- jagan oma asju sõbraga
- palun abi sõpradelt
- alati teretan tuttavaid
- ütlen “palun” ja “tänan”
- panen oma asjad korralikult riiulile
- räägin ainult tõtt
- süüan taldriku tühjaks / tõstan taldrikule ainult nii palju toitu kui ära süüan.

Reeglid võivad olla seotud küünte närimise või nina nuuskamisega, juuste kammimise või lillede kastmisega. Võimalustel pole piire.

***Mida loovam ja hoosam on meeskond, seda huvitavamaid mõtteid sisaldab päevakava ja reeglite koostamise valdkond.***

## 14. Tervisekasvatus kui osa alusharidusest

*Kõik lapsed peavad üles kasvama pidades nii enda kui ka teiste tervist asendamatuks väärtuseks ning täisväärtusliku elu eelduseks. Inimese vaimne tervis, isikupära, suhtumine ellu, ühiskonda ja loodusesse, kehaline võimekus – seda kõike peab esitlema eelkooliealistele arusaadavas vormis.*

Tervisekasvatus lasteaias on alushariduse raamõppekavas üldise õppe- ja kasvatustegevuse osa. Lasteasutuse õpetaja arendab selle oma asutuse õppekavaks (Koolieelse lasteasutuse seadus, 1999 ja Alushariduse raamõppekava 1999).

Oma õppekava koostamine on oluline, kuna lapsed erinevad lasteaias õpitu poolest. Arengu- võime on seotud nii iga lapse individuaalsuse kui ka vanusega. Lisaks sõltub tervisekasvatuse korraldus reaalsest tingimustest. Võib ka koostada erinevaid õppekavasid erinevatele arenguastmetele.

Lasteaias tervisekasvatuse programmi koostamisel on soovitatav arvestada alljärgnevat.

### 1. Reaalsed tingimused

#### a. Välistingimused

- looduslikud tingimused, lasteaia asukoht, maja suurus, territoorium, arhitektuur
- omanik, sotsiaalne keskkond, paikkonna suhtumine lasteaeda
- lasteaia finantseerimine

#### b. sisetingimused

- personali koosseis
- juhtimisstiil
- õpetajad: haridus, tervislik seisund, vanus, omavahelised suhted, iseloomud
- lasteaia ja perede vahelised suhted

### 2. Iga lapse individuaalsed omadused

#### a. psühho-sotsiaalsed

- iseloom, suhtlemine, tahe, eelsoodumus
- pere elulaad, kodu eripära, vanemate haridus ja kultuur
- pere töö iseloom

#### b. erivajadused

- tervislik seisund
- sotsiaalsetest tingimustest tulenevad
- üliandekus

### 3. Looduslik kalender

#### a. aastaajad, ühtimine looduse muutustega

#### b. kohalik ja rahvuskultuur

#### c. igapäevasündmused ja -situatsioonid

#### d. tähtpäevad (lokaalse ja rahvusvahelise tähtsusega)

Esitatud kolm valdkonda haaravad põhilise osa inimese elus, kusjuures tervis on igas neist kõige olulisem komponent. Seetõttu on hea õpetada tervislikkust nende valdkondade kaudu. Konkreetsed teemad ning nende käsitlemise meetodika koostatakse laste eakohasust arvestades. Oluline on kujundada suhtumist endasse, oma isikupärasse, perekonda ja sõpradesse, suhtumist ühiskonda ja ümbritsevasse maailma ning osata väärtustada enda tervist.

Koolieelses eas on lapsele kõige olulisemad oma **kogemused**. Seetõttu tuleb õpetamisel arvestada sellega ja paigutada esikohale kogemuslik õppimine. Sellele järgnevad oskused, harjumused, teadmised ja suhtumised.

## Näited tervisekasvatuse teemadest

### 1. Keha

*Psühholoogilised  
parameetrid*

*Eesmärgid*

- a. kogemused subjektiivne tervise mõiste, haigus; mis tähendab emotsionaalne heaolu; kuidas täiskasvanud hoolitsevad väiksemate õdede-vendade eest; sõbrad ja pereliikmed, nende erinevused ja sarnasused; lemmikloom.
- b. oskused tegutsemine kergete traumade korral, kuidas ravitakse palavikku, külmetust, nohu ja köha; hoolitsemine haige pereliikme eest; eneskindlus, kuidas öelda "ei", kelle eest põgeneda, anda end kellegi hoole alla; narkootikumidest hoidumine; oskus aidata haiget sõpra, lihtsate tervislike toitumise valmistamine.
- c. harjumused eluviis, regulaarne pesemine, magamine, ümberlülitumine töölt mängule, toitumine, hügieen, enda eest hoolitsemine (riietumine, WC-s käimine, söömine); abivajamise märkamise, treenimine.
- d. teadmised keha, selle vajadused; võimalikud riskid; kuidas keha reageerib rõõmule, hirmule; kehaosad, viis meelt, seksuaalkasvatus, kuidas lapsed sünnivad; siseelundid ja nende funktsioonid; haigus ja tervis; sise- ja väliskeskkond; mõistmine, et kõik lapsed ei sünni tervetena.

### 2. Psühholoogia ja personaalsus

- a. kogemused füüsiline ja psühholoogiline enesetajumine, lihtsate emotsioonide eristamine, õnnestumine ja ebaõnnestumine, moraalsed väärtused ja tegevused, positiivsete tunnete hindamine – mis on meeldiv esteetiline tunne.
- b. oskused enese maksmapanek ja –kontroll, oskus soovidega toime tulla või lükata neid edasi, enesekaitse ja eriolukorrad.
- c. harjumused emotsionaalse taju sügavus, elujõu ergutamine, abivalmidus.
- d. teadmised iseenda mõistmine, enda identiteet ja väärtus, iseloom, eelistused ja taunimised, vajadused (mida ma tõesti vajan ja millest võin loobuda); tundmaõppimine; tahe (mida meeldib teha, mida mitte); sarnasused ja erinevused; teiste eneseväärikuse austamine.
- c. suhtumised ühiskonna- ja pereliikmena olemine; aru saamine, et elada saab ainult teiste abiga; positiivne suhtumine teistesse inimestesse ja ellu; hea tuju ja meeleolu kui tervisele vajalik seisund.

### 3. Sotsiaalsed suhted

- a. kogemused suhtlemine, koostöö, erinevad käitumismudelid.
- b. oskused võime suhelda ja teha koostööd; teha vahet heal ja halval, tervislikul ja mittetervislikul; omaks võtta erinevaid rolle (nii mängus kui ka reaalsuses).
- c. harjumused austus, tolerantsus, omavahelistes suhetes otsuste ja valikute tegemine; viisakus.
- d. teadmised inimeste, ühiskondlike rollide tundmine, teadlikkus inimestevahelistest erinevustest; ühiskondlikud käitumisreeglid.
- e. suhtumised hoidumine valetamisest ja varastamisest; laenatud asjade tagastamine; inimeste austamine ja usaldamine; viisakus, tolerantsus ja abivalmidus; andestamisoskus ja armastamine.

#### 4. Suhtumine ümritsevasse maailma

- a. kogemused jälgimine ja eksperimenteerimine.
- b. oskused looduse hoidmine, käitumisoskus, oskus ennast looduses hoida; lihtsamate taimede ja väikeste loomade eest hoolitsemine.
- c. harjumused ümbruse eest hoolitsemine, aktiivne osalemine oma ümbruse kaunimaks muutmisel, looduse kaitsmine.
- d. teadmised looduse ringkäigust, enda tervise hoidmisest ja edendamisest; inimõjust loodusele ja tervisele.
- e. suhtumised teadmine, et oleme osa planeedi elust; looduse eest hoolitsemine.

Tervist edendavad lasteaiad peavad looma võimalikult palju õppimisvõimalusi, kus on arvestatud lapsekeskse metoodika põhitõdesid. Silmas peetakse:

- spontaansust
- avastamisvõimaluste pakkumist
- suhtlemist
- terviklikkust – õppimist kõigi meelte abil
- loovuse ergutamist, võimalust aktiivseks tegutsemiseks
- eksperimenteerimist ja mängu
- turvalist ja stimuleerivat keskkonda.

Lapsed vajavad rohkesti erinevaid materjale, milliste hulgast nad saavad vabalt valida.

Soovitav on koolieelses eas võimalikult vähe kasutada organiseeritud õppimist. See ei ole sobiv selles eas olevate laste psüühikale. Juhul kui õpetaja otsustab siiski kasutada organiseeritud õpetamise elemente, siis tuleb osata läheneda igale lapsele tema aktiivsust ja erilisust arvestavalt.

Õpetamisel on olulised nii sisemised kui ka välised õppimistingimused.

**Sisemised õppimistingimused** tulenevad lapsest endast: iseloom, bioloogiline, psühholoogiline ja sotsiaalne aspekt. Sellest lähtuvalt on lastel erinevad võimed, motivatsioon, temperament, arengu tase, intelligentsus, enesetunnetus, emotsionaalsus, suhtlemis- ja koostöövõimed.

**Välised õppimistingimused** tulenevad õpetaja isikust, kasutatavast metoodikast, sisust, motivatsioonist, eesmärgist ja hindamisest. Õpetajaks on ka lapsevanem või vanem õde-vend. Määrav on see, kuidas nad oskavad arvestada lapsega. Siin on oluline osa ka vahendite paigutusel lapsele kättesaadavalt, et tekiks valiku- ja otsustamise võimalus.

Tervist edendavas lasteaias püüavad õpetajad kasutada rohkem **spontaanseid** tegevusi. Tervisekasvatuse erinevate teemade juures saab pakkuda lastele nii mängu, käelist tegevust kui ka eksperimenteerimist. See aga eeldab, et õpetajal on head teadmised kogu käsitletava teema olemusest ja lapse ealisest arengust selle konkreetse teema osas. Õpetaja tunneb ka haigusriske ja ennetustegevust.

**Näide** sellest, kuidas on üks võimalus suu ja hammaste tervishoidu käsitleda tervist edendavas lasteaias. Kindlasti tuletab õpetaja enne meelde olulise teoreetilise info enda jaoks.

### Teema: Minu hambad.

#### I Suutervishoiu põhitõed.

Suuõone tervishoid moodustab osa lapse üldtervisest. Kuna inimese organism kõigi oma elunditega moodustab ühtse terviku, siis ka häired selle ühes osas, nagu suuõones, võivad esile kutsuda muutusi ka teistes organites. Samas võivad mitmesugused lastehaigused, eriti aga kroonilised põletikud, põhjustada muutusi suuõones.

Ehkki hammaste areng algab juba varases looteeas, lõikuvad esimesed piimahambad tavaliselt 6. elukuul, kuid võib ka esineda hilisemat lõikumist. Piimahammaste lõikumine lõpeb tavaliselt 2,5 aasta vanuses, seega käivad paljud lapsed sel perioodil juba lasteaias. Järvhammaste lõikumine algab samuti lasteaias – tavaliselt viie-kuueaastaselt.

Noorema vanuserühma laste pedagoogid peavad arvestama, et hammaste lõikumine võib kaasa tuua laste rahutuse, kõvemast toidust keeldumise, suurenenud süljeerituse.

Kasvatajad peavad püüdma vältida lastel ebasoovitavaid harjumusi:

- magades ei tohi lapsed hoida käsi/rusikaid põse all – võib suruda lõualuid sissepoole, põhjustada hilisemat hambumuse häiret;
- vältida luti ja sõrmede pidevat imemisharjumust – soodustab ülemiste esihammaste ettepoole, alumiste – tahapoole surumist;
- vältida pidevat lutipudeli imemist, mahla ja piima joomist (ka magamisel) – tekitab esihammastel nn. lutipudeli kaariest;
- vältida magusa toidu (küpsised, maiustused jne) söömist enne magamist. Sobib anda puu- või juurvilja.

Juba esimesel-teisel eluaastal tuleb lapsi mängides harjutada hambaid pesema. Laste mänguasjad ja pildid peaksid võimaldama juba 2-aastasele lapsele anda eakohast infot selle kohta, et suus on hambad ja neid tuleb mõnikord ka näidata ja puutuda. Selleks sobivad suured lõbusad pildid, mängukarud ja teised loomad.

Kolmeaastane laps peab õppima hambaid pesema. Lasteaias on soovitatav õpetada hammaste pesemist näitlikult nii piltide pealt kui ka tegelikult. Igal lapsel peab olema oma väike ja pehmete harjastega hambahari.

Pesemine toimub algul veega, hiljem lastele ettenähtud hambapastaga. Täiskasvanutele määratud hambapastasid ei tohi lastel kasutada kuna need sisaldavad suuremal hulgal fluoriide, mis võib lapse hammastel hambaemali laigulisust põhjustada. Juba kolmeaastased lapsed peavad oskama suud loputada ja pastajääke välja sülitada.

Kuni koolieani peseb/abistab lapsi hammaste pesemisel lapsevanem, kes jälgib, et kõik hambapinnad saaksid puhastatud.

Terve hammaskonna arenemise ja säilumise nimel peab tervist edendava lasteaija õpetaja/tervishoiutöötaja/juhtkond

- igapäevaselt meelde tuletama ja jälgima õigeid hammaste pesemise tavasid lasteaias
- jälgima laste hingamistavasid - lahtise suuga hingamine pidevalt või magades, vale rüht, võib soodustada hambumishäirete kujunemist
- jälgima söömise ajal laste mälumisfunktsiooni: loid mälumine, pidevalt ühe suupoolega mälumine, ainult esihammastega närimine, kõnedefektid ja häired mõnede häälikute hääldamisel võivad olla mälumisfunktsiooni häirele viitavad tunnused
- tagama lasteaias tasakaalustatud tervisliku toidu, mis sisaldaks küllaldaselt puu- ja juurvilju, piima
- meenutama lastevanematele vajadust juba lapse teisest eluaastast käia regulaarselt lasteaias või perehambaarsti juures laste hambaid ja hambumust kontrollimas, vajadusel ravimas
- kõigis vanuserühmades rakendada eakohaseid hammaste tervishoiule suunatud meetmeid-tegevusi: vastavasisulised pildid, mullaazid hammastest ja nende pesemisest, klotsimängud, nukuhambaarsti mäng, filmid, viktoriinid jm.

## II Praktiline osa – tegevused lastega.

Üks huvitav hammaste päev (see võib olla ka hammaste nädal või kuu)

1. Lastega **teema arutelu**: miks on hambaid vaja, kui oluline on see söömisel, naermisel, rääkimisel, laulmisel; hambaauk ja hambavalu.

2. **Raamatud.** Valmistada ette kõik hammaste–teemalised raamatud ja pildid. Need võivad olla ka võõrkeelsed. Lugeda, vaadata pilte, arutada.
3. **Oma raamatu tegemine.** Varuda kõik vahendid selleks, et saaks raamatut valmistada: paber, liim, kile, lamineerimismasin, auguraud, pael, markerid, 4-5 paari kääre, rohkesti erinevaid pilte. Pildid võivad olla ka vanadest inimestest, katkistest hammastest, hambaharjadest, hammaste pesemisest. Vanematelt saab paluda abi juba mitu nädalat enne selle teema juurde asumist. Lapsed ütlevad tekste, mida õpetaja kirjutab pildi juurde.
4. **Hammaste pesemine.** Laenutada hammaste mullaaz. Valmistada ette, et kõigil lastel oleks kindlasti hambaharjad olemas. Varuda laste hambapasta või geel, suur peegel ja väikeseid peegleid, hambapeegleid (laenutada hambaarstilt), veetopsid. Õpetaja saab näidata lastele laua ümber istudes ette hammaste pesemist mullaazil, siis peseb igaüks ise enda hambad, õpetaja abistab ja nõustab. Hästi värvikaks teeb õpetuse see, kui on võimalik lasta lastel närida “punast tabletti“, mis värvib hammaste pesemata jäänud igemeservad. Võiks olla näitamiseks erinevaid hambaharju.
5. **Erinevate hammaste uurimine.** Hankida erinevate loomade hambaid, võrrelda ja vaadata neid. Võiks olla ka sea lõualuu koos hammastega, hiire hambad, mõned katkised hambad ja mitme juurega hambad ning mõni piimahammast. Arutada, millised on hobuse hambad ja millised on lehma hambad, miks mäletsejatel puuduvad alumised hambad. Mille poolest erinevad eesmised lõikehambad tagumistest mälumishammastest. Miks on selline erinevus. Kellel on kihvad, kas ka inimesel? Peegli ees saab lugeda üle enda hambad. Saab rääkida hammaste vahetumisest. Piimahambad.
6. **Joonistamine.** Vajalik on suur paber ja (vesi)värvid. Joonistada võib naeratust, raamatutegelasi (Söökikut ja Pisikut), hambaid jne. Samal ajal võib kuulata laule hammastest, milliseid saab hakata hiljem kohe selgeks õppima.
7. **Laulumängud.** Hammaste ja hambapesemise laulud, neid võib ka ise teha ning kasutada kõigi laste nimesid selles.
8. **Loovmäng.** Mängida näitemängu hambaraamatute tegelastest. Mängida hambaarstil käimist, selleks hankida mänguvahendid: kittel, tool, hambapeeglid, puur, plombeerimisvahendid, värvilised paberid kunsthammasteks, salvrätikud, kirjutada järjekorranumbrid jm. Teha ülesannete jaotus: arst ja õde.
9. **Köögimäng.** Millised toidud meeldivad hammastele. Joonistada toidupüramiid, kasutada väljalõigatud erinevaid hambasõbralikke toiduaineid – köögivilju, puuvilju, piima, juustu jm. Paigutada need püramiidil õigetele kohtadele. Arutada sellest, millised toidud ja joogid ei meeldi hammastele. Võib valmistada salatit.

Ettevalmistustegevus toimub koos lastevanematega. Eelnevalt koostage pikk nimekiri kõigist vahenditest, mida võiks tarvis minna. Palju huvitavat annab juurde see, kui mõnel lapsel on kas ema või isa hambaarst või mõni teine hambaspetsialist. Siis on hea korraldada tutvumisretke hambaarsti kabinetti.

Kuna tervisekasvatases positiivsete kogemuste saamine on pikk ja kestav protsess, siis kunagi ärge kiirustage ilusate tulemuste saamise nimel. Looge lastele võimalused tegutseda, teha ja luua.

Analoogne võiks olla kõigi erinevate tervisekasvatuse teemade käsitleste ja lahenduste otsimine.

***Meie ütleme, et see on õppimine, lapsed ise aga arvavad, et see on vahva, lõbus ja tore!***



## 15. Sotsiaalsed oskused ja nende arendamine

*Õpetajate tähelepanu ja aktiivne tegevus laste arendamisel ning õpetamisel ei piirdu vaid teadmiste andmisega, vaid hõlmab ka väärtuste kujundamist ja sotsiaalsete oskuste arendamist, mis tänapäeva maailmas omandab akadeemiliste teadmiste kõrval üha suuremat tähtsust (alus)hariduses.*

Huvi laste sotsiaalsete oskuste ja nende arendamise vastu pole uus teema, kuid küsimus on tänapäeval aktuaalne seoses sellega, et paljud probleemid, mis lasteasutustes ja koolis väljenduvad, on oma iseloomult sotsiaalset laadi. Selle tõttu tekibki vajadus vaadelda, millised on põhilised sotsiaalsed oskused, mis arenevad inimese sotsiaalse arengu käigus.

### Sotsiaalne areng

Ükski inimene, olgu ta suur või väike, ei saa kasvada ja areneda olemata kontaktis teiste inimestega.

Sotsiaalse arengu käigus põimuvad kaks protsessi – ühelt poolt sotsiaalse grupi mõju inimese arengule – **sotsialisatsioon** ning teiselt poolt muutub inimene ise kogu aeg – **individualisatsioon**.

**Sotsialisatsioon** on protsess, mille läbi:

- iniviidid õpivad looma ja säilitama suhteid teiste inimestega
- iniviididest saavad selle protsessi käigus aktsepteeritud ühiskonna liikmed
- inimesed õpivad reguleerima oma käitumist vastavalt ühiskonnas kehtivatele koodidele ja standarditele
- inimesed õpivad koos teistega tegutsema.

**Individualisatsioon** (eristumine) on protsess, mille läbi:

- areneb inimese mina kui unikaalne ja teistest eraldiolev
- areneb arusaamine oma mina karakteristikutest, nagu sooroll, moraalsus, karakteristikud seoses interpersonaalsete suhetega jne (Craig, 2000).

Mõlemad sotsiaalse arengu pooled – sotsialisatsioon ja individualiseerumine – on kriitilised lapse sotsiaalse kohanemise ja sotsiaalsete oskuste arengu seisukohalt.

Häired nende kahe protsessi integreerumises toovad kaasa konflikte, sotsiaalset isolatsiooni, agressiivse käitumise ilmnemist, probleeme seoses intellektuaalse ja emotsionaalse arenguga.

### Sotsiaalsed oskused

Sotsiaalse arengu käigus arenevad inimesel sotsiaalsed oskused, see on kogum tegevusi, mis

- võimaldavad iniviidil alustada ja säilitada positiivseid sotsiaalseid suhteid
- toetavad eakaalaste-poolset aktsepteerimist ja rahuldust pakkuvat kohanemist sotsiaalses ümbruses
- võimaldavad iniviidil efektiivselt toime tulla laialdases sotsiaalses ümbruses.

### Sotsiaalne kompetentsus

Hinnang inimese sotsiaalsetele oskustele moodustab tema sotsiaalse kompetentsuse. Viimane on lai mõiste – see on iniviidi sotsiaalset arengut mõjutavate inimeste (vanemad, õpetajad, eakaaslased) hinnang, mida nemad peavad iniviidi puhul efektiivseks sotsiaalseks käitumiseks. Hinnang inimese sotsiaalsele kompetentsusele hõlmab kolme võtmekomponenti:

- sotsiaalse võrgustiku tekkimise, sulandumise ja säilitamise oskus, toetuse- ja sõprussuhted.

- vanemate, õpetajate või eakaaslaste nõudmistele ja reeglitele vastav käitumine nii õpitegevuses kui ka vabal ajal
- kohanemine muutuvate sotsiaalsete oludega laiemas sotsiaalses ümbruses (Walker jt., 1995).

***Sotsiaalselt kompetentne inimene on võimeline mõistma ja ette arvama, mida temalt sotsiaalsetes suhetes oodatakse ja kuidas vastavalt teiste ootustele käituda ning kuidas kohaneda muutuvate sotsiaalsete oludega, on võimeline ilmutama igas olukorras suhetes teiste inimestega asjakohaseid reaktsioone. Ta oskab edukalt leida oma kohta interpersonaalsetes suhetes.***

Lapse sotsiaalsed oskused on puudulikud kui ta

- ei ole võimeline korrektselt **interpreteerima** ja **reguleerima** ette tulevaid sotsiaalseid situatsioone. See väljendub kolmes aspektis:
  - eakaaslased ei taha temaga tegelda
  - lapsel tekivad vastastikused suhted vaid samasuguste – väheste sotsiaalsete oskustega lastega
  - lapsele saab osaks **negatiivne tembeldamine** – märgistades last, aga mitte tema käitumist;
- laps ei ole huvitatud struktureeritud mängust, millel on kindlad reeglid
- lapsel on madal enesehinnang ja negatiivne mina-pilt ning sellepärast ta ei taju lasteaeda või kooli kui sõbralikku paika
- lapse sotsiaalsete situatsioonide taju on moonutatud ning tekivad kognitiivsed moonutused enda, oma oleviku, mineviku ja tuleviku kohta
- eakaaslaste sotsiaalne taju lapse sotsiaalse käitumise kohta on moonutatud
  - eakaaslased tajuvad last tahtlikult halvasti käituvana;
  - eakaaslastele jääb meelde lapse kohatu käitumine ja nad unustavad tema positiivse ja kohase käitumise;
  - lapse neutraalset käitumist tajuvad eakaaslased negatiivsena (Walker jt., 1995).

### **Sotsiaalsete oskuste õpetamine**

Sotsiaalsete oskuste õpetamise eesmärgiks on ühelt poolt aidata inimesel **omandada efektiivseid sotsiaalseid oskusi** juhul, kui neid pole tema käitumisrepertuaaris või intensiivistada selliste oskuste väljendumist, juhul kui need on puudulikult arenenud.

Selleks tuleks demonstreerida neid efektiivseid oskusi mudelina ning arendada ja kujundada neid erinevates sotsiaalsetes situatsioonides nii individuaalse kui ka grupiviisilise tegevuse käigus.

Sotsiaalsete oskuste õpetamine on efektiivne, kui sotsiaalseid oskusi, mida analüüsitakse ja praktiseeritakse, kasutatakse sobivalt reaalsetes olukordades.

Teiselt poolt on sotsiaalsete oskuste õpetamise eesmärgiks **kujundada** inimesel **ühiskonnas aktsepteeritud sotsiaalseid väärtusi**. Kuigi sotsiaalsed väärtused ei pruugi alati igas sotsiaalses situatsioonis väljenduda, on nad siiski oluliselt seotud inimese eetilise minaga – moraaliväärtusega hea ja halva kohta.

***Sotsiaalse kompetentsuse arendamise käigus tuleb järgida kahte aspekti – nii sotsiaalsete oskuste õpetamist kui ka väärtushinnangute kujundamist.***

### **Mida õpetada lastele, kellel on puudulikult arenenud sotsiaalsed oskused?**

Sellistel lastel, kes on sotsiaalselt ebakompetentsed võib esineda raskusi põhiliselt kolme liiki mittestruktureeritud sotsiaalsetes situatsioonides:

- häired lülitumisel juba tegutsevasse eakaaslaste rühma
- kiusamissituatsioonis ohvri rolli omaksvõtmine
- puudujäägid eakaaslaste ja täiskasvanute nõudmiste omaksvõtmisel ja täitmisel.

### 1. Lülitumine juba tegutsevasse eakaaslaste gruppi

#### ***Mida peaks laps tegema?***

Viibi grupi lähedal ja oota.

Aita teisi.

Ütle, et tahad osa võtta grupi tegevusest.

Võta vastu iga pakkumine, mida grupi liikmed sulle teevad.

Palu kedagi, kes sulle seletaks grupi tegevuses kehtivaid reegleid.

#### ***Mida peaks laps vältima?***

Ära räägi endast.

Ära ähvarda.

Ära sega grupi tegevusse vahele.

Ära hoople, ära suurusta.

Ära anna nõu nendele, kes juba koos tegutsevad.

### 2. Reageerimine kiusamisele

#### ***Mida peaks laps tegema?***

Eemaldu rahulikult ja palu kindalt kiusamine lõpetada.

Vasta viisakal ja humoorikal viisil.

Ütle julgelt, et sulle ei meeldi, et sind narritatakse.

Teata kiusamisest täiskasvanutele ja palu neilt abi.

#### ***Mida peaks laps vältima?***

Ära kakle.

Ära tõsta häält.

Ära muutu vihaseks.

Ära ähvarda (täiskasvanuga).

### 3. Eakaaslaste ja täiskasvanute nõudmiste täitmine

#### ***Mida peaks täiskasvanu tegema, et arendada lapsel enesekontrolli?***

Esita selged nõuded ja diskuteeri need lapsega läbi.

Soovita alternatiivseid tegevusviise.

Välgi karistamist ning vajadusel kasuta alternatiive karistamisele.

## **Põhiline sotsiaalne oskus, mida tuleks lastel arendada**

Kes meist ei tahaks, et laps oleks abivalmis, aitaks teisi, oskaks kootööd teha ja oleks vastutusvõimeline? Missugust sotsiaalset oskust tuleks selleks arendada? Vastuseks on, et sellisteks sotsiaalseteks oskusteks peaksid olema **prosotsiaalsed oskused**.

### **Prosotsiaalne käitumine**

Prosotsiaalne käitumine on üks osa abistavast käitumisest, mille alla kuulub altruistlik käitumine.

**Abistav käitumine** on lai termin, mis haarab enda alla kõik interpersonaalse abi andmise ja pakkumise võimalused.

**Prosotsiaalne käitumine** on üks osa abistavast käitumisest, mis tähistab tegevust, mis on tahtlikult suunatud sellele, et kellegi teise olemist ja **tegevust sotsiaalses situatsioonis parandada või et kasu tuua teistele inimestele**.

**Altruistlik käitumine** on kitsam mõiste kui prosotsiaalne käitumine ja peegeldab ainult sellist prosotsiaalset käitumist, mille lisatingimuseks on abistaja empaatiline motivatsioon – teiste vajaduste rahuldamine, teiste heaolu eest hoolitsemine ja abi andmine teiste probleemide lahendamisel s.t. omakasupüüdmatu huvi.

Kuigi piiri prosotsiaalse ja altruistliku käitumise vahele on raske tõmmata, võib öelda, et



**Prosotsiaalse käitumise arendamisel** lapsel on olulised järgmised võtmeelemendid:

- täiskasvanupoolne lapse armastamine ja aktsepteerimine
- täiskasvanute prosotsiaalse käitumise mudel, mis on eeskujuks lapsele
- täiskasvanud kasutavad teisi prosotsiaalse käitumise mudeleid (jutud, TV saated, filmid, diskussioonid) lapse prosotsiaalse käitumise õhutamiseks
- täiskasvanute ootused lapsele prosotsiaalse käitumise suhtes
- täiskasvanud väärtustavad üldinimlikke eetilisi ühiskonnas aktsepteeritud väärtusi (Berk, 1991).

Kõikidest eelpoolnimetatud faktoritest on kõige suurema osatähtsusega lapse prosotsiaalse käitumise arendamisel täiskasvanupoolne (lapsevanem, õpetaja, kasvataja) prosotsiaalse käitumise mudel, mida laps on aldis modelleerima, kui tal on täiskasvanuga lähisuhted.

***Seega võti lapse sotsiaalsete oskuste arendamisel peitub eelkõige täiskasvanus ja tema võimes olla ise kompetentne ja õhutada last efektiivselt käituma sotsiaalsetes situatsioonides.***

Sotsiaalsete oskuste arendamiseks ja õpetamiseks tuleks lasteaia õpetajal tähele panna:

- seoses **suhtumisega** lastesse:
  - aktsepteerida lapsi sellistena nagu nad on
  - kujundada positiivseid ootusi laste arengu suhtes
- seoses **suhtlemisega** ja **suhetes** lastega:
  - luua ja säilitada armastavad lähisuhted
  - kujundada positiivne sotsiaal-psühholoogiline kliima lastegrupis, milles reeglid on selged ja lastega läbi diskuteeritud
- seoses **sekkumisega**:
  - väärtustada esmatähtsana enda ja kolleegide positiivset eeskujut käitumises sotsiaalselt kompetentselt
  - õhutada lastegrupis efektiivsete sotsiaalsete oskuste väljendumist koos vastavate väärtushinnangute tekkimise ja kinnitumisega.

***Eelkoolialise lasteasutuse tegevussuundades peaksid seega kajastuma teadmiste andmise kõrval ka erinevad valdkonnad seoses laste sotsiaalse kompetentsuse arendamisega.***

## 16. Laste kehaline aktiivsus

*Lasteaed loob eeldused ja tingimused igakülgseks kehaliseks tegevuseks, et tagada laste eakohane psühhomotoorne, sotsiaalne ja tunnetuslik areng.*

Koolieelse lasteasutuse seadus seab pedagoogide ette nõude luua tingimused laste igakülgseks arenguks. Kehalise arengu soodustamiseks, tervise edendamiseks on tähtsal kohal **liikumiskasvatus**. Viimase all mõistetakse kehalise aktiivsuse kui eluviisi kujundamist.

**Kehaline aktiivsus** on igasugune skeletilihaste abil sooritatud liigutus, mis kutsub esile energia kulu üle rahuoleku taseme. Kehalist aktiivsust mõjutavad paljud tegurid, nende mõju tugevus varieerub erinevatel eluperioodidel. Tegurite jagamine gruppidesse on sageli tinglik.

### I Individuaalsed mittemuudetavad või raskesti muudetavad tegurid

- **Sugu.** Eelkooliealised lapsed on liikuvad east sõltumata. Sooline erinevus kehalises aktiivsuses ilmneb alles teismelise eas, poisid liiguvad rohkem kui tüdrukud.
- **Vanus.** Koolieelses eas on liikumine lapse tegevuste ja mängude loomulik osa, mille kaudu ta õpib maailma tunnetama. Laste loomulik liikumisaktiivsus kasvab 3-4 aasta vanuselt, saavutades maksimumi nooremas koolieas.
- **Liikumisaparaadi arengukiirus ja arenguaste.** Liigutuste põhikoordinatsioon areneb välja 7-ndaks eluaastaks. Kolmeaastane laps on omandanud baasmotoorsed oskused ja põhiliikumised. Viieaastane laps tuleb toime koordineeritud ja tasakaalu nõudvate harjutustega. Seitsmeaastane valitseb oma liigutusi ja liikumist, osaleb keerukates mängudes ja oskab olla ettevaatlik ohtlikes olukordades. Eelkoolieas saab liikumisaparaadi arengut kiirendada õigesti valitud liikumisharjutustega.
- **Isiksuseomadused.** Kehaline aktiivsus vähendab laste neurootilisust ja suurendab nende usku endasse.
- **Krooniliste haiguste/puuetega olemasolu.** Liikumispuuetega lastele on keeruline luua võimalusi kehaliseks aktiivsuseks, kuid liikuda meeldib neilegi ning nad vajavad seda samavõrd kui terved. Nende laste lubatud/keelatud kehalise aktiivsuse piirid määrab raviarst.

### II Individuaalsed muudetavad tegurid

- **Kehamass ja rasvkoe hulk kehamassist.** Liigset kehamassi esineb kuni 7-aasta vanustel lastel harva. Mõni ülekaaluline laps liigub meeleldi ja palju, teised väldivad liikumist.
- **Teadmised kehalise aktiivsuse soodsast toimest.** Eelkoolieas omandatakse esimesed teadmised liikumise kasulikust mõjust tervisele. Lasteaia mõju on selles suur. Seda, kus liikumismänge võimalik mängida on ja kus keelatud, teavad suuremad lasteaialapsed hästi. Samuti suudavad nad innustada kogu peret uuesti liikuvatele tegevustele paigas, kus see varemgi lapsele meeldivalt toimus. Teadmisi liikumise kasulikust mõjust lapse arengule võib lapsevanematel vähe olla. Lasteaia pedagoog innustab kohtumistel vanematega ka neid osalema kehalist aktiivsust tõstvates ühisüritustes.
- **Suhtumine kehalisse aktiivsusesse.** Suhtumised hakkavad kujunema lapsel varakult. Vanemate, lasteaia pedagoogide ja eakaaslaste suhtumised kanduvad üle lastele ja kujundavad laste väärtushinnangud.
- **Rollimudelite olemasolu.** Lapsed tahavad käituda oma kehaliselt aktiivsete vanemate moodi, hiljem nagu vanemad õed-vennad, lasteaia pedagoogid, sõbrad (sotsiaalse õppimise teooria).

- **Enesetõhusus.** Usk endasse on üks olulisemaid tegureid, mis käitumist mõjutab. Usk endasse kujuneb ja muutub tänu isiklikule kogemusele (proovimisele, harjutamisele), sõnalisele veenmisele ja **kiitmisele**. Enesetõhusust saab kehaliste treeningute abil suurendada.
- **Käitumisharjumuste kujunemine.** Kehalise tegevuse käigus kogevad lapsed erinevaid olukordi, õpivad tundma ausa mängu põhimõtteid, õpivad püstitama eesmärgi ja omandavad oskuse kontrollida nende realiseeritavust, peavad olema valmis ja suutelised muutusteks jmt.
- **Motoorsed oskused.** Tegevuste regulaarsel kordamisel kujunevad liigutusoskused, arenevad liikumisosavus ja kehalised võimed (vastupidavus, jõud, kiirus, paindumus). Kehalise aktiivsuse käigus täiustuvad varem omandatud ning kujunevad uued liigutusoskused. Lasteaia liikumisõpetuse tundides omandatakse põhiliikumised, põhiliigutused-asendid, vahendite käsitlemise oskus, arendatakse tasakaalu, reaktsioonivõimet, rütmitunnet, ruumis orien-teerumise oskust jm. Õpitakse ka, kus ja kuidas liikuda-mängida; kuidas käituda tänaval, veekogu ääres, metsas ja mujal; mida teha enda või kaaslaste ohtu sattumisel.

### III Sotsiaal-majanduslikud tegurid.

- **Kultuuritavadest ja elupaigast tulenev eluviis.** Lapsed harjuvad varakult vanemate elustiiliga. Linnakultuuris elavatel inimestel süveneb harjumus veeta oma vaba aega siseruumides või istuvate meelistegevustega. Ka maaelus väheneb tegutsemise looduses. Lasteaia päevaplaan peaks pakkuma lastele liikuvaid tegevusi vähemalt 30-60 minutit päevas, see on eakohane minimaalne kehalise aktiivsuse vajadus.
- **Lähema keskkonna ümberkorraldamine liikumist soodustavaks.** Lasteaia sisekeskkonna sisustus, õueala oskuslik planeerimine õhutab lapsi mitmekülgset arendavale ja turvalisele liikumisele. See koos pedagoogidepoolse igapäevase laste liikuma innustamisega liikuvate mängude ja harjutuste läbi erinevate tegevuste käigus, kiitmine, toetamine ja abistamine loovad lastele arusaama, et liikumine on loomulik eluviisi osa.
- **Sotsiaalne keskkond.** Administratsiooni ja kolleegide tunnustus tõstab pedagoogide motivatsiooni tegelda laste liikumiskasvatusega.

### Kehaliselt aktiivne eluviis

Kehaliselt aktiivset eluviisi ja spordiga tegelemist vaadeldakse kui sotsialiseerumise üht aspekti. Mida noorem on laps, seda olulisemad sotsialiseerumise mõjutajad on vanemad ja teised kodus.

Laste kasvatamisest rääkides on hakatud kasutama mõistet *kaksiksotsialiseerumine* – s.t, et lapse põhiline kasvukeskkond ei ole enam perekond, vaid suure osa päevast veedab laps ametlikes institutsioonides, kus tema eest hoolitsevad kutselised õpetajad-kasvatajad. Viimased peavad oskama nõustada lapsevanemaid nii lapse kui lapsevanema enda kehaliselt aktiivsete eluviiside järgimise osas ning olema ka lastele kehaliselt aktiivseks rollimudeliks.

#### **Kehalise kasvatuse (liikumisõpetuse) põhimõtted**

Lasteaia kehaline kasvatus peab toetama harmooniliselt arenenud isiksuse kujunemist. See peab

- tagama lapsele eakohase kehalise ja motoorse arengu (normaalne kehakaal, hea rüht, eale vastav liigutusoskuste pagas ja kehaline võimekus)
- andma teadmisi kehalistest harjutustest (milliseid harjutusi/ liikumismänge saab harrastada üksi, õues olles jne. ning sellest kuidas neid ohutult sooritada)
- pakkuma võimalust kogeda erinevaid tundeid ja emotsioone (liikumisrõõm, hakkamasaamise tunne, aga ka väsimus, tüdimus, kaotusekibedus)

- suunama iseloomu kujunemist (tahteomadused, positiivsed iseloomujooned) ja toetama individuaalsuse (loovuse) arengut
- mõjustama sotsiaalsete suhete ja hea käitumise kujunemist (laste omavahelised suhted kehaliste harjutustega tegelemisel ja liikumismänge mängides; heatahtlikkus, abivalmidus, koostööoskused)
- aitama omandada eetilisi põhimõtteid ja väärtusi (ausa mängu põhimõtteid).

### **Kehalise aktiivsuse olulisus laste tervisele**

Lapseea kehaline aktiivsus avaldab soodsat mõju lapse kasvamisele, arenemisele ja küpsemisele ning vähendab võimalike erinevate riskitegurite mõju krooniliste haiguste kujunemisele.

Mõõdukas regulaarne kehaline koormus lapseas

- on esmatähtis luustiku kujunemisele, oluline suurema luukoe tippmassi saavutamiseks ja säilitamiseks nooruki- ja täiskasvanueas.
- soodustab luude kasvamist pikkusse. Koos sellega arendab kehalist võimekust, pikaks kasvanud nooruk ei muutu kohmakaks.
- soodustab sirgete jalgade ja normaalsete põlavõlvide kujunemist.
- ilusa, sirge rühi väljakujunemist.
- soodustab lihaskoe arengut ja lihasjõu suurenemist.
- suurendab südame-veresoonkonna võimekust ehk võimet pikka aega sooritada mõõduka kuni suure intensiivsusega kehalist tegevust.
- arendab painduvust, lihasvastupidavust, kiirust, tasakaalu.
- aitab kaasa rasvkoe hulga vähenemisele ülekaalulistel lastel, aitab saavutada ja säilitada tervislikku kehakaalu.
- parandab meeleolu, vähendab kurvameelsust ja ülemäärast stressi.

Kehalise aktiivsuse puudumine – inaktiivsus kujutab ohtu tervisele. Lapseea kehaline inaktiivsus ohustab täiskasvanueas liigsuure kehakaaluga, mitmete krooniliste haigustega ja ainevahetuse häiretega.

*Olulisim on, et lastel kujuneks harjumus olla kehaliselt aktiivne ja seda nautida, usk oma kehalistesse võimetele. Lapsepõlves kujunenud kehaliselt aktiivne eluviis võib kesta kogu elu.*

### **Tervist edendav lasteaed eelkooliealiste laste kehalise aktiivsuse edendamise juhtrollis**

#### **Laste tasandil**

**Eesmärk:** Olla eakohaselt aktiivne.

**Tegevused selle saavutamiseks:** Mõõduka või suure intensiivsusega liikumine 30-60 min iga päev tegevuste ja mängu käigus. Liikumiskasvatus. Aktiivne liikumine koos perega.

**Tulemused:**

Kolmeaastane laps

- liigub vabalt, valitseb edaspidi ja tagurpidi liikudes oma keha
- kõnnib abiga (toetades) trepist üles ja alla
- viskab täiskasvanule palli, lööb iseseisvalt palli jalaga
- hüppab kahel jalal
- teeb täiskasvanu abiga kukerpalli.



### Viieaastane laps

- valitseb oma liigutusi koordinaatsiooni ja tasakaalu nõudvate harjutuste täitmisel: kõnnib päkkadel ja tasakaalupingil, hüppab paigal, liikudes edasi ja üle madala nõöri. Seisab ja hüppab ühel jalal, sõidab (kolmerattalise) jalgrattaga jm.
- pörgatab ja püüab palli
- läheb iseseisvalt trepist alla.

### Seitsmeaastane laps

- on kehaliselt aktiivne
- valitseb oma liigutusi ja liikumist erinevates mängudes ja tegevustes nii ruumis, maastikul kui ka tänaval
- säilitab tasakaalu staatilistes asendites ja liikumisel, kontrollib oma kehaasendit (rühti) kõndilisel, istumisel ja seismisel
- hoiab rütmi laulmisel ja liikumisel, kooskõlastab oma liikumist-liigutusi kaaslaste omadega, kohandab oma liikumiste-liigutuste rütmi etteantud rütmiga
- oskab käsitseda mängu- ja spordivahendeid, visata-püüda-lüüa palli, veeretada rõngast, tiirutada hübitsat ja hoonööri, hübitsaga hüpata
- sõidab jalgrattaga, suusatab, lükkab tõukeratast
- kasutab lihtsaid tantsusamme tantsides üksi, paarilisega ja rühmas.

**Hindamine:** Lasteasutuse õpetaja jälgib kavakindlalt lapse kehalist, vaimset ja sotsiaalset, sealhulgas esteetilist ning kõlblist arengut. Üks-kaks korda aastas annab lasteasutuse õpetaja lapsevanemale tema lapse edenemise (edusammude) kohta kirjaliku hinnangu (arengukirjelduse).

Kehalise arengu hindamisel vaadatakse eelkõige lapse üld- ja peenmootorikat: koordinaatsiooni, kõndi, rühti ja tasakaalu, painduvust, täpsust, näo- ja sõrmelihaste kontrolli oskust ning jõudu ja vastupidavust. Lapse arengu hindamisel kasuatakse kõige enam vaatlusmeetodit. Lapsi jälgitakse tegevuse ajal nende endi teadmata või lastakse neil sooritada kontrollharjutusi. Kehalise töövõime taseme määramiseks tuleks igal aastal laste mootorset võimekust testida. Teadmiste selgitamiseks võib kasutada ka kaudseid meetodeid, näiteks intervjuud. Soovitav on märkmeid teha, kasutada vaatluslehti või –vihikuid. Tulemused säilitatakse lapse arengumapis. Kasutatavaid hindamismeetodeid tutvustatakse lapsevanematele. Tunnustatakse lapse toimetulekut, arenemist (edasiminekut), positiivseid hoiakuid ja huvi. Lapse arengut kirjeldatakse lapsest endast lähtuvalt, väärtustades saavutatut.

Arengukirjelduste koostamisel, sõnalise hinnangu andmisel on orientiiriks lapse arengu eeldatavad tulemused kolme-, viie- ja seitsmeaastaseks saamisel. Need esitatakse kehalise, vaimse ja sotsiaalse arengu näitajatena. Selline jaotus on tinglik, sest üht ja sedasama näitajat on võimaik vaadelda eri aspektidest. Lapse arengu eeldatavid tulemusi ei käsitleta kõigile kohustuslikena, need on teatud üldtunnustatud tähised, mis aitavad kavandada lapse arenguks vajalikke tegevusi.

## Täiskasvanute tasandil (pedagoogid, vanemad)

**Eesmärk:** Kujundada laste eluviis kehaliselt aktiivseks.

**Tegevused:** Olla rollimudeliks. Innustada lapsi liikuma. Toetada nii positiivse tagasisidega kui ka materiaalselt. Võimaldada küllaldaselt liikuda, suhtuda liikumisse positiivselt. Liikumise ja aktiivsete tegevuste sageda lülitamine päevakavasse. Liikumisoskuste õpetamine ja liikumise juhendamine. Ohutute ja innustavate liikumispaikade organiseerimine.

**Tulemused:** Pedagoogide ja perede kehaliselt aktiivne eluviis. Kõik pedagoogid on teadlikud, et lapsed peavad 30-60 minutit päevas aktiivselt liikuma ja arvestavad seda laste tegevuste ja mängude juhtimisel.

**Hindamine:** Perede kehalise aktiivsuse küsimused. Pedagoogide arenguestlused.

### **Lasteaed**

**Eesmärk:** Lapse eakohase psühhomotoorse arengu tagamine, füüsilise ja vaimse tervise tugevdamine, huvi äratamine aktiivse liikumise ja sportimise vastu, teadmiste ja oskuste omandamine ohutust liikumisest ja liikumise ohutusest. Lapse aktiivset liikumist soodustava tervisliku arengukeskkonna kujundamine kodu ja lasteaia koostöö vormis.

**Tegevused:** Lasteaia arengukavasse planeerida tegevused laste kehalise aktiivsuse edendamiseks. Lasteaia personali koolitus ja võimestamine laste kehalise aktiivsuse edendamisest, sh lasteaia oma jõududega. Pedagoogide tunnustamine. Materiaalsete võimaluste loomine.

**Tulemused:** Kehalist aktiivsust propageerivad üritused koos lapsevanematega, viimaste nõustamine. Kõigi personalile planeeritud koolituste toimumine. Kehalist aktiivsust võimaldavate tingimuste paranemine lastele ja personalile. Liikumist soosivate pedagoogide tunnustamise populaarsus.

**Hindamine:** Kehalist aktiivsust propageerivate ürituste arv. Lapsevanemate nõustamiste arv. Personali koolituste arv. Kehalist aktiivsust võimaldavate tingimuste paranemine: uute ja parandatud liikumispaikade arv. Liikumist harrastavate ("Liikuvate") pedagoogide arv.

### **Paikkond**

**Eesmärk:** Koolieelikute kehalise aktiivsuse edendamisega saavutada elanike parem tervis.

**Tegevused:** Paikkonna arengukavasse planeerida koolieelikute kehalise aktiivsuse edendamise meetmed. Mõjutada elanike suhtumist (meedia, poliitilised arutelud), toetada lasteasutusi materiaalselt. Mõjutada aktiivse eluviisi kujunemist kultuurinormiks.

**Tulemused:** Paikkonna arengukava realiseerimise jälgimine, sidemete kujunemine paikkonna ning meediaga.

**Hindamine:** Arutelud tervist edendava lasteaia kollektiivis. Kontaktide arv paikkonnaliidrite ja meediaga.

*Laste kehalise aktiivsuse edendamise kaugem eesmärk on haigestumise ja suremuse vähendamine. Need lapsed, kellel kujuneb lasteaias pidev liikumisharjumus, ei põe täiskasvanuna nii sageli mitmesuguseid kroonilisi inaktiivsusest tulenevaid haigusi. Nad on õnnelikud, nende elukvaliteet on parem ja loodetavasti eluiga pikem.*

## 16a. Turvalisus lasteaias

*Kogu lasteaia viibimise ajal, kõigi tegevuste käigus tagatakse lastele turvalisus vältimaks traumasid.*

### Vanuseline taust.

Lastevanemad, paigutanud päevaks oma lapse lasteaeda, loodavad pärast tööpäeva leida ta sealt terve ja rõõmsana. Tavaliselt see nii ongi. Kuid juhtub ka ootamatusi. Laps, kes hakkab kõndima, suundub julgelt ümbritsevat maailma vallutama. Ta ei karda, ta ei tea, et on olemas trepp, uks, lävepakk, vaip, plastikkott vms. Ta on neid näinud, võib-olla tähele pannud, kuid ta ei tea, milleks need on olemas ja kuidas nende olemus võib tema jaoks muutuda väga ettearvamatuks. Aastasel lapsel enamasti puudub ohutaju. Mida suuremaks laps kasvab, seda enam muutub ja avardub teda ümbritsev maailm ning uudishimu võib ta viia ettearvatu lõpuga seiklustesse.

Kuna lapse liikuvuse suurenemisel kasvab tema vigastuste tõenäosus kümme korda, tuleb täiskasvanuil seda endale väga selgelt teadmiseks võtta. Tegelikult on seletus lihtne. Isiksuse kujunemine toimub katse ja eksituse meetodil. On võitjad ja kaotajad. Meie eesmärgiks ei ole panna igasse võimalikku kohta patja, ümbritseda laps kaitseriituse või muu sarnasega, vaid teadlikult luua talle eale vastav miljö. Selline, kus saades muhke ja kriimustusi need ei muutuks lapsele eluohtlikuks ega tekitaks raskeid tervisehäireid.

**Kuni 1 aastased lapsed** saavad vigastada reeglina täiskasvanute hooletuse, tegematajätmise või ükskõiksuse tõttu. Vigastuste hulk selles vanusegrupis on Eestis suhteliselt väike – aastas keskmiselt 250 – 260 juhtu. Iseloomulikud on pea ja kaelavigastused, mida põhjustavad kukkumised erinevalt kõrguselt (voodist, toolilt, trepilt).

**1-4 aasta** vanuses saab vigastada aastas üle 3000 lapse. Neist kolmandikul on pea- ja kaelavigastused, viiendikul ülajäsemevigastused, kuuendikul alajäsemevigastused. Ligikaudu 200-l juhul on tegemist võõrkehaga loomulikes kehaavaustes ja ligi 400 last aastas saab mitmesuguseid põletusi ja söövitusi.

**5-9 aastaste** laste grupis jätkuvad samad tendentsid. Aastas saab vigastada üle 5500 lapse. Pea- ja kaelavigastuste osakaal püsib kõrgena, kuid vigastused lähevad raskemaks. Põhjusi võib olla mitmeid - lapsed kukuvad kõrgemalt, liiguvad suurema kiirusega. Ülajäsemete vigastused muutuvad samuti raskemaks, luumurdude osakaal kasvab 20%-ni. Suureneb ka alajäsemete vigastuste osakaal ning sagenevad luumurrud. Lisanduvad kerevigastused, rindkereluude murrud. Suhteliselt kõrge püsib selles vanuses võõrkehade hulk loomulikes kehaavaustes - ca 200 juhtu aastas, kuid väheneb põletuste ja söövituste osakaal.

### Vigastuste vältimise eeldused lasteaias

Eelkõige tuleb arvestada erinevas vanuses laste arenguks ja liikumiseks vajalike eeldustega. Seejärel luua vastav miljö – tehiskeskkond, kus on arvestatud nii laste kasvu, liikumisharjumusi, nende arendamiseks vajalikke tegevusi, kui ka nende realiseerimiseks valitud vahendite ohutust/ ohtlikkust lastele. Personalile peaksid olema loodud tingimused võimalikult lihtsaks kontrolliks ja ülevaate saamiseks kogu lasterühma tegevuste üle ning peab olema tagatud võimalikult kiire ja efektiivne täiskasvanu sekkumine ohtliku olukorra ilmnemisel.

Miljöo turvalisus on ressursimahukas nii rajamisel kui ka korrastamisel ja hooldamisel. Soodne ruum laste arenguks tuleb luua nii hoonetes kui ka hoonete ümbruses. Iseenesest miljöo ei kaitse kedagi, kuid loob eeldused vigastuste vähendamiseks.

Siia kuuluvad peamiselt **arhitektuurilised ja insenerilahendused**.

**Uste, akende** konstruktsioon (teravad servad, väljaulatuvad teravad osad kinnistitel, linkidel, lukukeelidel), avanemise viis. Teatud juhtudel on lükanduks ohutum kui tavaline uks, kuid võib väikeste laste (1 – 3 aastaste) puhul tekitada lisaohтусid. Akende puhul on oluline, et nad avaneksid sissepoole, oleksid varustatud avanemise piirajatega, et vältida kiusatust aknast välja ronida.

**Trepid** – astme kõrgus, tõus, profiil, trepi kalle, sirge käigu pikkus, ruum kust suundutakse trepile. Küllalt ohtlikud on kas pikk koridor ja trepp otse selle jätkuna või väga lühike trepimade kohe ukse taga. Kindlasti on väiksemate laste puhul trepile eelistatum kaldtee, astmetele - kalded (kaldpinnad). Siledal pinnal olevad üksikud astmed peaksid kindlasti olema tähistatud erksavärvilise tähise, triibu, liistuga. Tuleb jälgida, et nurgad – nii väljaulatuvad kui sissesuunduvad, oleksid lapse keha ja pea kõrgusel ilma teraviketa, sama ka põrandaliistude ja muu mööbli kohta. Võimalikud kukkumise kohad varustada piiretega, kus laps saab täiendavat tuge. Kindlasti on oluline välistrepi ehitus, selle kaitstus vihma ja lume eest. Trepi mademete ja astmete pind peab olema hästi karestatud, parem kui on välditud jää tekkimine (elektrisoojendus). Põrandatel eelistada vetruvaid katteid (puu, laminaat, vaip poroloonalusega).

**Mööbel** peaks olema piisava raskusega, et laps ei saaks seda lihtsalt ühest kohast teise kanda ja kasutada ronimisvahendina. Toolid ja lauad olgu ümarate servade ja nurkadega. Lastele on ebasobiv metall- või klaasosaga mööbel. Kapid peaksid olema varustatud kinnistite või lukkudega. Kappide alumised osad olgu pigem kasutusel riiulitena või sahtlitena, et neid poleks väga lihtne kasutada peidupaikadeks. Kõikide mööbliosade avamine olgu selline, et vajaks täiskasvanu abi, need oleksid seestpoolt mittelukustatavad ja kergesti avatavad (magnetfiksaatorid).

Silmas pidada tuleb raskete vabade esemete (lillepotid, vaasid jm.) minimaalset hulka väikelastele mõeldud ruumides. Sama kehtib ka rippuvate taimede, mitmesuguste kardinaadade nööri, laudlinade ja kardinate kohta. 1-6. aastaste laste käeulatuses peaksid kõik mängimiseks ja tegevuseks ebavajalikud esemed olema eemaldatud.

**Elektriseadmed** peavad olema lastele kättesaamatud ja neile iseseisvalt ligipääsematud. Elektrikontaktid peavad paiknema kõrgel ja olema kaitsega varustatud.

**Valgustus** ruumides olgu eelistatavalt loomulik. Kindlasti on hõõglambist või alalisvoolu gaaslahenduslambist eralduv valgus parema talutavusega. Päeva-valguslampide vilkumine on laste organismile koormav, kuna pidev alateadvuse ärritus tekitab neis ebakindlust. Hea valgustus ei väsita lapsi, soodustab neid ruumis piisavalt täpselt orienteeruma.. Nii vähendatakse komistamise ja kukkumiste riski.

**Mänguväljakutel** on oluline piire, sisse/väljapääsu lihtsa kontrolli võimalus täiskasvanu poolt. Mänguvälja vahendid peavad vastama lapse kasvule ja kaalule ega tohi olla teravate vigastavate osadega. Samuti peavad mänguvälja vahendite avaste mõõtmed olema sellised, et laps ei jääks pead-, kätt- või jalgapidi vahele ega kinni. Lisaks ei tohi välivahenditel olla väljuvaid osi või kiiljaid, koonusekujulisi pragusid, kuhu võiksid kinni jääda riietuse või jalanõude nöörid, nööbid, kinnistid.

**Personalil on** olulisim osa laste turvamisel. Kasvataja pädevusest, oskusest lastega suhelda, võita nende tunnustus ja olla eeskujuks sõltub lõpuks ka kasvatusprotsessi edu. Personali koolitamisel tuleb pöörata tähelepanu kahele aspektile. Igal täiskasvanul on **järelvalvefunktsioon** miljöo muutuste ja vastavuse üle. On vaja oskust ette näha potentsiaalselt ohtlikke kohti ja situatsioone ning teavitada nende olemasolust juhtkonda.

Kontroll igapäevase seisundi üle olgu tõhus. Kui ruumid, kus lapsed koos kasvatajatega viibivad, on hästi kohandatud, puuduvad varjatud piirkonnad, nurgatagused, teised uksega ruumid, kuhu laps(ed) saavad mingiks ajaks varjuda, on järelvalve efektiivne. Ilmselt on selline valvsuse olemasolu ja reageerimisvalmidus, kuidas mingis kriitilises situatsioonis käituda, üks koolituse teemasid. Lasteasutuse personalil tuleb jälgida ka laste riidetust. Juhtida vanemate tähelepanu mitmesuguste nõõride, aasade või paljude kinnistitega varustatud riitusesemete kasutamise seotud võimalikele ohtudele.

**Ametkondade osa.** Lasteasutuse juhtkond ja erineva tasemega kohaliku omavalitsuse ametnike vaheline tihe koostöö on üks tervisedenduse aluseid. Järelvalvet teostavate ametnike informeerimine ohtlikest situatsioonidest ning lahenduste nõutamine on lasteasutuse juhtkonna igapäevane hool. Vajalik on koostöö otsusetegemise tasemel, sest vajaliku finantseerimise põhjendatus ja argumentatsioon on vastastikuse koostöö viljakuse alus. Sellega tagatakse ka laste turvalisus ja tervis.

**Ennetustegevuse korraldamine.** Iga asutus peaks koostama traumade ennetamiseks lähtedokumendi, kus on arusaadavalt formuleeritud eesmärgid, regulaarne tegevuste analüüs ja kajastatud situatsiooni muutumine.

Juhtunud erakorralised sündmused vajavad päevikulist dokumenteerimist ning teatud perioodilisusega arutelu ja otsuseid avastatud ebakohtade kõrvaldamiseks ette võetud tegevustest. Ilmselt on sündmuste/juhtumite arv ja iseloom esimene väga selge mõõtekriteerium. Teiseks peab analüüsima miljöo vastavust soovitule, kusjuures see peaks koosnema iga asutuse puhul ammendavast loetelust nii nõõdmiste kui puuduste kohta. Selliseid ülevaateid tuleb koostada ilmselt aastase perioodilisusega ning tulemused teha kõikidele töötajatele ja ka lastevanematele teatavaks.

Oluline on koostöö lasteasutuse töötajate ja lapsevanemate vahel. Dokumentatsioon ja perioodilisus on ka siin vajalikud just ülesande püstituse ja tulemuse hindamise seisukohalt.

Teatud situatsioonides, kui on tegemist probleemsete perekondade ja nende lastega, on sobiv teha koostööd sotsiaaltöötajate ja politseiametnikega. Kohalikul tasandil on infovahetus ja ametitöö lahutamine igapäevasuhtlusest ilmselt üks olulisi töövaldkondi. See vähendab kaksikmoraali kasutamise võimalust ja kuulujuttude levimist. Kokkuvõttes paraneb ka asutuse töökliima.

### **Töö hindamise näitajad**

- Erakorralised juhtumid ja nende põhjuste analüüs.
- Miljöo (tehniline) nõõded ja vastavus soovitule ning aasta jooksul toimunud muutused.
- Koostöö lastevanematega, pretensioonide ja lahendatud ettepanekute hulk.
- Finantseerimise vastavus olukorrale ja aasta jooksul toimunud muutused.
- Koostöö sotsiaal- ja politseiametnikega.
- Koostöö horisontaaltasandil sarnaste asutustega nii riigi kui rahvusvahelisel tasemel.
- Läbiviidud koolitusprogrammid, osavõtjate hulk ja teadmiste muutuse mõõtmine (tööintervjuud, kvalifitseerimine, arengu eesmärkide saavutatavus).

## 17. Õppimine mängu kaudu

***Tervist edendav lasteaed pakub ruumi, aega ja vahendeid laste loomupärastest vajadustest ja huvidest tingitud arendavaks mänguks. Mäng on peamine arenemist soodustav tegevus.***

Mäng on lapse elu tähtsaim osa, ta on arendaja ja õpetaja. Meie teha on, et lasteaedades jääks õpetamise ja treenimise tuhinas küllaldaselt aega mängimisele. Räägime koolivägivallast, kuid need tänased vägivallatsejad enamuses olid 10-15 aastat tagasi meie oma lasteaedades. Uurijad ütlevad, et vägivallategudes süüdistatud noorte lapsepõlves puudus mängu osa (Dahlström, 2003). Kas me võime sellest teha järeldusi?

### Mis on mäng?

“Mäng ühendab mõistuse, keha ja vaimu”, ütleb Levy (1978). Mäng kasvab koos lapse arenemise ja kasvamisega. Lapsed, kes tunnevad mängus edu, ei taha korrata seda samal moel, vaid teha midagi uut, rohkem ja teisiti. Seega nad õpivad uusi oskusi. Lapsed ei erista mängu, õppimist ja tööd. Kui nad mängivad innustunult, siis samal ajal ka naudivad mängu ja õpivad midagi juurde. Erinevalt lastest on näiteks täiskasvanute tennisemäng surmavalt tõsine, kultuurne, ilma naljata, puudub spontaansus. Mängu tahetakse lõpetada mingi arvulise tulemusega. Seevastu lapsed ei taha mängu lõpetada, vaid tahavad mängida ja nautida mängu. Sama puudutab valmis trükitud piltide värvimist. Anname need lapsele, et ta hoolikalt värviks kõik raamide sees oleva ja ei läheks üle piiride selle asemel, et anda lapsele pintsel ja paber ning lasta tal joonistada ja värvida seda, mida ta ise tahab!

*Näide ühest lasteaiast: lapsed tegid paberist pääsukest ja riputasid need akna ette tõmmatud nõõrile. Et pääsukesed oleksid ilusad pika sabaga, lõikas lasteaija õpetaja välja linnu keha ja saba, andis lastele liimi ja lapsed kleepisid osad kokku. Kuna õpetaja ei jõudnud kõigile kiiresti kleepimistööd anda, siis külastaja soovitas lapsel ise lõigata lind välja ja kokku kleepida. Saba tuli küll lühem, kuid lind sai uhke. Uhkem veel oli poiss, kes sellega hakkama sai! Selle järele tahtsid kõik lapsed ise sabasid välja lõigata. – Kas oli see mäng või akna kaunistamise töö?*

Kahtlemata mängu rikastab eelnev kogemus, kus juhatakse tähelepanu ümbritsevale elus ja eluta loodusele, inimestele ja asjadele, käitumisele ja suhtlemisele. Oluline on see, mida teeb õpetaja ise, mida laps näeb ja teeb kodus, mida ta näeb oma linnas, kaupluses, postkontoris, sööklas jne.

Vanuse suurenemisega mäng pidevalt täieneb. Kuid mõned iseloomulikud jooned jäävad pikaks ajaks kui mitte eluajaks. Väikelapseas korratakse tegevusi. Siis hakkab laps aru saama ja jäljendama vanemate käitumist, otsib vanemate tähelepanu ja hakkab suhtlema ning muutma enda tegevust huvitavamaks. Hiljem muutuvad jäljendatavad, kuid tulevad uued iidolid ning tegevuses kipub domineerima tähelepanu osutamise ja suhtlemise vajadus.

Tänapäev tungib laste mängudesse kogu oma reaalsusega. Seal on rabadad peresuhted, kriminaalkroonika, kroonika tegelased, missi- ja räpparite maailm. Nukumängude aeg koondub üha lühemale ajale väikelapseas.

### Mäng on:

- seesmiselt motiveeritud, spontaanne tegevus
- puuduvad väljastpoolt antud reeglid
- seda tehakse “just nagu päriselt” võinuks olla
- orienteeritud protsessile, mitte tulemusele

- juhitud mängijate endi poolt
- mängijalt täielikku pühendumust nõudev.

Mäng lakkab ja laste huvi väheneb selle vastu, kui täiskasvanud hakkavad mängu sekkuma. Mäng peegeldab kõige paremini lapse võimeid, oskusi, väärtushinnanguid, kultuurikeskkonda, sotsiaalseid oskusi jne.

### **Mida mäng annab lapsele?**

- Mäng on eekooliealiste põhitegevus.
- Tänu oma spontaansusele ja intensiivsusele mäng soodustab arenemist ja õppimist.
- Mäng arendab lapse kõiki võimeid: teiste lastega suhtlemist, avastamisoskust, püüet leida ümbruskonnas uut, suurendab uudishimu, õpetab valikuid tegema, arendab enesekindlust, laiendab sõnavara, arendab koordinatsiooni, arendab loovust jm.
- Ka lõbus mäng on laste jaoks tõsine tegevus. See täidab väga suurt ülesannet: kohaneda, tulla toime enda eksistentsiga ja areneda täiskasvanuks.
- Mänguga saab laps elada välja mure, hirmud ja pinged.
- Mäng õpetab lapsi elama demokraatlikus ühiskonnas, õpetades neid olema iseseisvad, tegutsema vastutustundlikult, tegema valikuid ja mõistma tagajärgi, arendama otsuste tegemise oskust, mõistma ja väljendama oma vajadusi, austama teisi.

### **Kuidas erinevad koostööpartnerid saavad osaleda laste arendamises?**

#### **Paikkond**

Tervist edendava lasteaia meeskonda kuulub inimesi kohalikust paikkonnast, omavalitsusest, lastekaitseliidust, noortekeskusest jm.. Mängu aspektist pakuvad huvi erinevad ettevõtted, kus kasutatakse mitmesugust toormaterjali või tekib mingit praaki, mida lapsed saaksid kasutada mängudes, muutes need huvitavamateks. Samades asutustes võib töötada mõni vanematest. Sellisel juhul saame hea abistaja, kes tuleb lasteaeda mõnel päeval oma tööd tutvustama. Selle teemaga saavad lapsed tegelda mitu nädalat. Lapsed saavad olla kõigi täiskasvanute huviorbiidis. Vaja on initsiaatoreid, huvitavaid mõtteid ja häid tegusid. Tulemus aga peegeldub laste terviskäitumises – mängudesse tulevad uued teemad, muutuvad hoiakud, suhtumine, hea ja halva mõiste omandab just selle paikkonna näo.

#### **Kohalik ajaleht ja raadio**

Lapsed valivad enda mängu tegelaskujud ümbritsevast, on see kas lähiümbrus, perekonnas nähtu, televiisorist vaadatud informatsioon. Kui piirkonnas on oma meediaesindus, siis sellega kohtumine pakub taas huvitavaid mängu. Ikka töötab seal keegi, kes on nõus külla tulema, et näha/meenutada lasteaiaelu ning samas toetada mõnd ettevõtmist omapoolse info jagamisega. Lapsed aga õpivad näiteks mikrofoni kasutama, linti lugema või laulma. Isegi kõneprobleemidega laste abistamine saab muutuda aktiivsemaks ja huvitavaks, kindlasti aga edukaks. Lapsed õpivad oma mängudes sõpradelt intervjuusid võtma.

#### **Lapsevanemad**

Vanemad on äärmiselt huvitatud lapse arengust. Nad osalevad lasteaia tervistedendava meeskonna töös. Peale selle igaüks neist töötab kusagil. Vanemal on hea meel, kui teda kutsutakse rühma külastama või seal kaasa aitama. Samas peab õpetaja andma kindla ülesande, mille täitmisel on vajalik just selle vanema kompetentsus. Õpetaja saab siin eelnevalt ette valmistada mängu temaatika, milles palutakse osaleda.

### **Kool**

Algklasside õpilased tahavad meelsasti mängida. Nad tulevad suure õhinaga külla noorematele sõpradele ja nendega saab korraldada huvitavaid mängu. I klassi laps on ju suur ja märksa oskuslikum võrreldes aasta nooremaga. Külla võib kutsuda samast lasteaiast antud kooli läinud lapsi või siis eraldi väikeste gruppidega lasta kõigil õpilastel osaleda. Õpetajad aga planeerivad üheskoos tegevusi, olgu see siis kas koolimäng või hoopis midagi muud. Selliste kohtumistega saab süvendada lasteaiast ja kooli vahelisi kontakte ja muuta laste koolimine meeldivaks ning huvitavaks.

Mängu vaadates saame informatsiooni lapse arengust ja mõtteid individuaalse tegevusplaani koostamiseks.

Lapse üldine areng häirub, kui tema mängu pidevalt katkestatakse. Samuti on tõestatud, et rahuldamata mänguvajadus võib ka hilisemas elus probleeme põhjustada. Need inimesed ei ole täiskasvanueas võimelised efektiivselt töötama.

Mängu jälgimisega saame selge ülevaate lapse arengust, näeme seda, mida on vaja arendada. Mängu iseloom muutub seoses lapse kasvamisega. Kuid ometi jäävad mingid põhijooned, mis kanduvad edasi ning mille põhjal tähelepanelik ja kompetentne õpetaja võib teha esimest kutsenõustamist või vähemalt rääkida vanematega oma tähelepanekutest.

### **Mäng, kui lapse olulisim tegevus**

#### **Mänguasjad.**

Tervist edendava lasteaiast õpetajad loovad lastele oskuslikud ja head mängimistingimused. Eelkõige aga vajavad lapsed piisavalt erinevaid arendavaid mänguasju. Need peavad olema stimuleerivad, esteetilised ja eakohased. Kui lastele antakse liiga raskeid ülesandeid või erioskusi vajavaid materjale, siis tegevused ei õnnestu ja laste huvi nende vastu kaob. Asju peab olema piisavalt, sest see innustab tegutsema. Lapsed kasutavad meeleldi rollimängudeks vanemate riideid, lipse, käekotte, kaabusid. Huvitavad on erinevad blanketid ja karbid. Alati pakuvad palju võimalusi vanad pildiajakirjad. Toidukaup on väga põnevates pakendites. Neid saab koguda ja kasutada käeliseks tegevuseks, matemaatiliste oskuste arendamiseks, poemänguks jm.

#### **Mängukeskkond**

Mängimiseks on vaja **piisavalt ruumi**. Kui ruumi on liiga vähe ja lapsed peavad olema tihedasti koos, tekib rohkem konflikte, mäng muutub agressiivsemaks. Uuringute põhjal on täheldatud, et sõprussuhted ja loovmäng on edukam väikestes gruppides. Seda eriti siis, kui lapsed saavad paarikaupa korraldada oma mängu. Kuna mäng on niivõrd oluline, siis ruumijaotuses tuleb arvestada erinevate võimalustega. Soovitav on ruumipuuduse korral seada ühed vahendid näiteks terveks nädalaks välja, siis vahetada teiste vastu.

Arendav keskkond on selline, kus lastel on ka võimalus vahel **olla üksinda** või ainult koos ühe sõbraga. Igal lapsel on vahel vajadus rahulikuma situatsiooni järele. Seda tuleb talle võimaldada. Lastele meeldib koopaid ehitada. Selleks sobib lauaalune või tehakse toolidest ehitus. Sobivad ka suured televiisorikastid jm. Neid võib vahel tuua rühma tegevuste huvitavamaks tegemise eesmärgil.

#### **Katkestatud mängu jätkamine.**

Hea kui poolelijäänud mängu saaks jätkata kas peale lõunauinakut või järgmisel päeval. See oleneb ka asjaolust, mis jäi pooleli ja kui raske on kogu tegevuse taastamine. Lastele tekitab stressi, kui kõik tuleb kohe ära panna ja kokku pakkida ning minna näiteks saali muusikatundi. Oleme rääkinud sellest, et kasutada silti "POOLELI". See märgistab ja korrastab tegevuse toimumise ning jätkumise.



### **Turvalisus.**

Õpetaja jälgib, et mänguasjade hulgas ei oleks teravate servadega metallasju või purunevaid klaasesemeid. Ronimise korral tuleb tagada ohutus. Selleks saab kas panna matid maha või kui toimub mingi aktiivne tegevus, peab õpetaja olema seal juures.

Õuekeskkonnale esitatavad nõuded on teistes peatükkides.

### **Õpetaja roll mängudes**

Täiskasvanu austab laste mängu. Ta on mängu innustaja ja jälgija, luues mängu algust ja lõppu stimuleerivaid situatsioone. Ta teab, millal esitada avatud küsimusi, millal julgustada edasi mõtlema. Õpetaja roll on tegevust hõlbustada. Ta pakub sobivat infot, lahendab vääritimõistmisi, lisab sobivaid materjale ja vahendeid. Õpetaja, kes ise on valmis mängima põrandal koos lastega, oskab kõige paremini hinnata erinevaid mänguvõimalusi. Selline õpetaja oskab ka luua mänguks vajalikku keskkonda.

Mängu all vaadeldakse sageli ainult rollimängu või mängu klotsidega. Tegelikult samahästi mängitakse värvide ja pintslitega, savi ja plastiliiniga, laulumänge ja liikumismänge, sõnamänge ja arvumänge.

Shapiro (1975) uuris, kui palju õpetaja tegeleb lastega erinevate mängude juures. Selgus, et lapsed veetsid mänguajast kolmandiku ehitusklotside ja nukumängu juures, õpetaja oli seal aga vaid 17% ajast. Õpetaja oli enamuses (37%) kunstikeskuses, kus maaliti ja värviti. Selle selgituseks on kaks oletust: kas kunst vajab rohkem juhendamist või on õpetaja ja laste huvid lihtsalt erinevad. Võib veel soovitada, et kui mäng on hoos, pole vaja sekkuda!

### **Laste ja täiskasvanute vahetõrje rühmas.**

Kui lapsi on vähem, on mäng rahulikum ja õpetaja saab rohkem tähelepanu pöörata erivajadustele. Seepärast on head need meetodid ("Hea Algus"), kus lisaks õpetajale kaasatakse lapsevanemaid rühma tegevustesse kindlatel päevadel nädalas. Lasteaeda võib kutsuda ka vanavanemaid. Iga täiskasvanu vajab seal tegevustes osalemiseks koolitust. Tulemusena aga on võimalik paremini laste arengut toetada, muuta tegevused mitmekülgsemaks.

Tervist edendav lasteaed soodustab laste arengut mängu kaudu. Kui täiskasvanu ütleb, et see on õpetamine, siis laps leiab, et see on tore mäng. Õpetajad vajavad ise väga põhjalikke oskusi, et näha laste mängu, osata sinna lisada arendavaid vahendeid, korraldada suhtlemisostkuste arendamist jm.

Seda, kas mäng õnnestus, aitab öelda hindamine – kas me saavutasime püstitatud eesmärgi. Hinnata võime seda, kui palju saime koostööpartnereid ja mida need partnerid aitasid korda saata.

Olulisem on aga laste hoiakute muutus, laste areng. Juhul kui seadsime eesmärgiks stressivaba koolimineku, siis aitavad selle eesmärgi saavutamist hinnata vanemad ja I klassi õpetaja.

***Tervist edendava lasteaia eesmärgiks on saavutada laste arengu stimuleerimine lapsekeskse meetodika oskusliku rakendamise ja õpetada kogu lasteaia personal aru saama sellest, kui oluline on lastele mäng ja selle mitmekülgus. Kaasa saavad aidata eranditult kõik - kogu paikkond, lasteaia personal ja pered ise.***

## 18. Demokraatliku mõtteviisi kujundamine

*Tervist edendavas lasteaias õpivad lapsed olemasolevate kogemuste põhjal uusi oskusi ja hoiakuid, millised aitavad hakkama saada demokraatlikus ühiskonnas. Nad õpivad iga kogemusega tunda seda, et neid armastatakse, neist peetakse lugu ning nende vajadusi ja soove arvestatakse.*

Tänapäevane hariduse filosoofia rajaneb suurel määral tuntud pedagoogide ja kasvatusteadlaste demokraatlikel printsiipidel. Samad põhimõtted kanduvad lapsekeskse õpetamise metoodika teoriasse ning sealt edasi tervist edendava lasteaiafilosoofiasse.

Demokraatliku ühiskonna moodustavad seal elavad inimesed. Räägitakse vanadest demokraatlike traditsioonidega riikidest ja noorest demokraatiast. Meie kuulume viimaste hulka. Lasteaed, kodu, kool ja kogu ühiskond alles kujundavad ühiseid seadusi, arusaamist õiglusest ja võrdsusest, oskust elada demokraatlike ideaalide järgi.

Vanal põlvkonnal on veel mälestusi demokraatiast, kuid need on hakanud ununema 50-aastase surve tingimustes – tingimustes, mil kodu mõtles üht, kuid ellujäämise hinna eest elati valeliku ja kahepalgse moraaliga. Seda raskem on praegu keskealise põlvkonna õpetajatel.

Selleks, et lastele anda teadmisi ja oskusi elamiseks demokraatia tingimustes, on eelkõige vaja, et täiskasvanud ise aru saaksid, millist ühiskonda nad vormivad. Unustagem arvamusi, et lastele on vaja õpetada sõnakuulelikkust ning fakte ja oskusi.

Lapsekesksetes lasteaedades pakub õpetaja lastele arvukaid võimalusi rakendada oma oskusi erineval viisil, võimalusi harjutada ja proovida, teha ise, järgida oma huvisid ja vajadusi. Lapsi julgustatakse arutlema, avaldama oma mõtteid ja arvamusi, neid kuulatakse ja innustatakse rääkima. Demokraatlikus lasteaias puudub rangus, laste teaotahtelisus on suur. Neist kujunevad hoolivad ja vastutusvõimelised noored. Aga igal lapsel on toetav kodu. Demokraatliku haridustegevuse suur ja oluline reserv on avatud suhtlemine nii laste kui ka vanematega.

### Suhtlemine

Õpetajad ja vanemad peavad endale selgeks tegema, milline on **avatud suhtlemine**. Ainult selliselt valmistatakse lapsed ette eluks demokraatlikus ühiskonnas. Lasteaiafilosoofia õpetaja on suheldes laste ja vanematega juhi ja autoriteedi rollis. Tema püüab neid ühendada, kujundada suhtumist ja oskusi demokraatlikus keskkonnas toimetulekuks.

Laps õpib eelkõige kogemuslikult. Seega teie teod peavad vastama teie sõnadele. Siit tulenevadki suhtlemise võtmesõnad, nagu **pühendumine, avatus, mõistmine, vastastikune lugupidamine, vastastikune suhtlemine, otsekoheus, tähelepanelik ja aktiivne kuulamine, hääletoon ja kehakeel**.

Kõik täiskasvanud peaksid arvestama seda, et nad räägivad lastega (mitte lastele). Küsimuste esitamisel hea õpetaja kasutab avatud küsimusi, millistele on rohkem kui üks õige vastus. See arendab demokraatlikke oskusi, millised eeldavad võimalust dialoogiks. Tavaline peaks olema selline küsimuste esitamise viis, nagu “Mis sa arvad..” või “Kuidas sulle tundub...”, “Mida sa märkasid...” Ainult sellistel puhkudel saab tekkida tõeline vestlus, mis arendab mõtlemist, arvamuste kujunemist ja väljendusoskust. Õpetaja arendab ka laste omavahelist suhtlemist. Heas rühmaruumis peab olema sumin, mitte haudvaikus. Viimane viitab diktaatorlusele, kus puuduvad sotsiaalsed suhted. Hea on, kui õpetaja laskub lapsega vesteldes tema kõrgusele ja vaatab silma. Soojad ja hoolivad väljendid mõjuvad usalduslikult. Hääletooni varieerumine juhib laste tähelepanu rohkem kui karjumine. Mõnikord võivad tekkida vanematega keerulised olukorrad. Ka siin on oluline jääda tasakaalukaks ja võtta aega mõtlemiseks. Hea on säilitada positiivsed

suhted ja võtta näiteks süüdistus omaks, aktsepteerida vanema tundeid ja kui vaja, kaasata erapooletu kolmas isik, kellel on rohkesti kogemusi. Probleemi saab lahendada ainult koostöös vanemaga, küsides tema arvamust ja vältides kritiseerimist.

### **Valimine ja otsuste tegemine.**

Vabadus valida tähendab lapseas oskust valida lihtsamate asjade vahel. Hiljem muutuvad valikud keerulisemaks ja tõsisemaks. Lasteaiaaalistele valiku tegemiseks pakume välja kindlad variandid. Näiteks on vaja katta kohvilauda. Lapsele aga anname võimaluse valida tasside vahel – kas panna lauale sinised või mummulised tassid. Kui ta on teinud oma otsuse ja valiku, siis realiseerib selle, st. katab laua.

Võib teha erinevaid valikuid. Näiteks kokku leppida, millest me homme teeme salati – kas kapsast, porgandist või arbuusist. Lastele saab anda valikuks vastavad pildid ja nad asetavad need erinevatesse karpidesse. Siis loeme kokku, mitu pilti tuli millisesse karpi ja selle põhjal tuleb otsus. Kui 20. lapsest 15 valis arbuusipildi, 3 valis porgandi ja 2 kapsa pildid, siis järelikult 15 on kõige suurem arv ja me teeme homme arbuusisalati.

Need on esimesed aga ääretult olulised sammud tulevikus kasvõi presidendi valimiseks. Kuid selliseid tegelusi tuleb teha korduvalt ja erinevatel teemadel. Nii muutub see lõpuks ka spordi, arvutite, seiklusmängude jne valimiseks alternatiivina suitsu, alkoholi ja/ või narkootikumide asemel.

Iga valik lõpeb mingi otsusega. Samal põhimõttel saab valida ka seda, kes loosib välja mingi otsustuse või valiku. Näiteks selle nime, kes on õpetaja abiline sünnipäevapeol.

Otsused võivad olla ka otseselt rühma elu puudutavad.

Igas rühmas peaksid olema kehtestatud omad reeglid. Kui rühmas on palju rahutuid lapsi, siis võiks olla üheks reegliks näiteks see, et “kuulame sõpra”. Need reeglid arutatakse rühmas läbi ja õpetaja kirjutab need suurele paberile, mis pannakse seinale.

Reeglite väljatöötamine toimub ühiselt demokraatlikke printsiipe arvestades: lapsed ise arvavad, mis neil võiks olla paremini või millele peaks rohkem tähelepanu pöörama. Öeldakse, mis võiks olla reegel ja seda arutatakse ning siis lisatakse nimekirja. Igas rühmas on erinevaid lapsi ja reeglid peaksid olema ka erinevad. Kui teema kaotab aktuaalsuse, siis ühise arutelu tulemusel võib selle kustutada.

### **Algatusvõime.**

Õpetaja arvestab kujunenud situatsioone ja lisab juurde problemaatikat, mis võimaldaks anda lastele otsustamise ja tegutsemise algatamise. Siia kuulub ka oskus, kuidas esitada kutse teistele, et need ühineksid tegevusega. Kui mäng nõuab mitmete mängijate osalust, siis ei saa teisiti, kui tuleb sõpru kaasata. Näiteks rongimäng – on vaja mitut vagunit, rongijuhti, vagunisaatjaid ja kaupa ka. Õpetaja ei kiirusta omapoolse otsuse tegemisega, ta annab lastele selleks aega.

### **Lugupidamine ja tunnustamine**

Lastele saab mängu kaudu õpetada üksteisest lugupidamist. See võib tuleneda erinevate ülesannete jaotamisest, sõbra tänamisest, kui ta on midagi teinud, toonud või jaganud teistega. Väga hea võimalus on suunata tähelepanu erivajadusega lapse abistamisele. Õpetaja saab paluda endale appi tulla, siis ei tohi kunagi unustada tänamast. Vahel on mõni laps saanud haiget, tema lohutamine ja aitamine annab võimaluse õpetajal juhtida sellele teiste tähelepanu, tänada aitajat. Samuti saab soodustada heatahtlikku suhtumist erinevustesse, sisendada poolehoidu.

Suure kurbuse korral nõuab vahel väga suurt eneseületamist oodata lemmikmänguasja saamist,

kuna teine laps mängib parajasti sellega. Kui õpetaja suudab lapsele selgeks teha ootamise vajaduse ja nad saavutavad kokkuleppe, siis on hea, kui täiskasvanu märgib selle kuidagi tunnustavalt ära kas näiteks söögilauas või muul sobival hetkel.

### **Sõna- ja mõttevabadus**

See on esimene asi, mis kaob ebademokraatlikus ühiskonnas. Tervist edendavas lasteaias me ootame lastelt oma arvamuse avaldamist. Õpetajatel võib tekkida hirm, et nad kaotavad kontrolli laste üle ja ei saa täita alushariduse õppekavas ette nähtud programmi. Juhul kui seda tõepoolest ei täideta, siis tähendab see seda, et õppekava on halb ja vajab kohandamist. Demokraatlikus ühiskonnas sõna ja mõttevabadus algab täiskasvanutest – kõigepealt õpetajate endi arvamustest. Kui see probleem on lahendatud, siis õpetaja ei karda küsida lastelt nende mõtteid ja ideesid ning anda neile tegutsemisvabadust. Õpetaja oskab pakkuda lastele valikuvõimalust, kuidas õppida kirjutama ja arvutama oma mõtteid väljendades, joonistama ja meisterdama jm. olles loov, vaba suhtlemises ja tegutsemisviisi valikus.

### **Osaline kontroll**

Iga ülesanne vajab täitmist. Õpetaja osa on selles, et jälgida protsessi ja vajadusel seda suunata. Ta jälgib lapsi, nende omavahelist suhtlemist, valikute ja otsuste tegemist, algatusvõimet, lugupidamisoskust, teise tunnustamist ja annab vabaduse tegutsemiseks – kõike seda, millest oli juttu eespool. Demokraatia põhimõtete järgi on iga laps ja laste grupp, perekond ja tema tavad ainulaadsed. Kuigi põhilised reeglid ühiskonnas on ühesugused, on igal perel oma kultuuritaust, reeglid ja kombed. Sellepärast ei saa õpetaja jagada pimedalt käsked ja nõuda nende täitmist. Sellest tulenebki osalise kontrolli mõiste, mille õpetaja mõtestab lahti laste huvisid, nende nõrku ja tugevaid külgi arvestades.

Tervist edendavas lasteaias teevad vanemad ja õpetajad koostööd selle nimel, et kujundada lastes moraalinorme, halastust, tundlikkust, ennastsäästvaid hoiakuid otsese kogemuse ja teadlikkuse arendamisega. Sellega kaasneb ühise vastutustunde kasvamine ja igapäeva raskustega toimetuleku õppimine.

***Akadeemiliste oskuste õppimiseks on aega hiljem, kuid eluhoiakute kujunemiseks seda ei ole. Need kas kujunevad lasteaias või jäävadki kujunemata.***





## Lisa 1. Tervist Edendavad Lasteaiad (TEL) Eestis

15. veebruari 2000. aasta korraldusega nr.124-k kinnitas Vabariigi Valitsus "Laste- ja noorukite riikliku terviseprogrammi aastani 2005" täiendused, milles ühe punktina märgiti "Tervist edendava kooli ja koolieelse lasteasutuse mudeli rakendamine" ja käivitati alaprojekt "Tervist Edendav Lasteaed (TEL)".

Seoses eelnevaga hakati 2000.aastal kolmes maakonnas - Põlvamaal, Lääne-Virumaal ja Läänemaal koos lasteaedade meeskondadega välja töötama tervist edendava lasteaia mudelit. Põhimõttelist eeskujut andis varem loodud (1993.a.) tervist edendavate koolide kogemus.

Igas maakonnas toimunud lasteaedade ühiste arutelude tulemusel formuleeriti "TEL" projektinõukogu kaasabil tervist edendava lasteaia põhimõtted ja tegevusvaldkonnad.

Tervist Edendava Lasteaia töö põhimõteteks on:

- I Koostöö arendamine ja tugevdamine erinevatel tasanditel (lasteaed - paikkond) laste ja lasteaia personali tervise nimel.**
- II Lapse arengule ja tervisele soodsate tingimuste loomine.**
- III Lapse arendamine ja tervisliku eluviisi kujundamine.**

Projekti "TEL" rakendamisel on TEL võrgustikuga ühinenud lasteaedades:

- Kogu personal haaratud aktiivsesse tervisedenduslikku tegevusse.
- Personal on koolitatud meeskonnatöökä ja tervisedendusliku strateegia väljatöötamiseks.
- Personal oskab teha koostööd lapse arengule ja tervisele soodsate tingimuste loomisel. 2003.a. lõpuks on 8-s maakonnas 51 lasteaeda koostanud tervisedendusliku arengukava, milles on planeeritud eesmärgistatud tegevus lastele igakülgselt tervise tagamiseks.
- Tervisedenduslikus tegevuses hoolitsetakse mitmete oluliste valdkondade eest - vaimne tervis, kehaline aktiivsus, tervisekasvatus, tervislik toit, lasteaia sise- ja väliskeskond jm.
- Koostöö maakondade tasandil laste tervise huvides on tõhustunud.
- 8 maakonnas on loodud Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustikud, et toetada ja mõjutada laste tervist paikkonnas (paikkonna võimaluste kasutamine, ühisprojektid, kohalik meedia jne.)

TEL kujunemine on aeganõudev protsess, mis eeldab maakonnas hea initsiaatori visa tööd.

TEL kujundamisel on eristatavad VI etappi:

- I etapp – projekti eesmärkide tutvustamine huvitatud lasteaedadele /koostöö-partneritele, koolitused tervisedenduse alustest, meeskonnatööst, TEL ideoloogiast, tervisedenduse strateegia koostamisest
- II etapp – esimene otsustamine - TEL meeskonna loomine oma lasteaias, ühine tegevusvaldkondade analüüs ja probleemide väljaselgitamine.
- III etapp – TEL strateegia väljatöötamine, soovi avaldamine võrgustikuga liitumiseks.
- IV etapp – tervisedenduslike kaug- ja lähieesmärkide püstitamine (prioriteedid), (ühis)projektide arendamine, temaatiliste koolituste korraldamine.
- V etapp – paikkonna aktiveerimine, kohtumine teiste lasteaedadega, võrgustikutöö, ühised eesmärgistatud ettevõtmised, koordineerimise planeerimine ja süsteemi loomine.
- VI etapp – võrgustiku jätkusuutlikkuse tagamine.

Etappide läbimise kiirus on maakonniti erinev. Esimestel oli raskem alustada, kuna puudus eeskujut. Hiljem, näiteks Võru-, Viljandi- ja Raplamaal, on ühe aastaga läbitud 4 etappi.

TERVISEDENDUS LASTEAIAS

□ □□□□□□□	□□□□□□ □□□□□□	□□□□□□ □□□□□□	□□□□□□ □□□□□□	□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□ □□	□□□□□□□□	□□□□□□	□□□□ □□□□□□	□
□□□□□□□□□□□□ □□	□□□□□□□□	□□□□□□	□□□□	□□□□
□□□□□□□□ □□	□□□□□□□□	□□□□□□	□	□
□□□□□□□□ □□		□□□□□□□□□□	□□□□ □□□□□□	□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□ □□		□□□□□□□□□□	□□□□ □□□□□□	□□□□□□□□□□
□□□□□□□□ □□		□□□□	□□□□□□	□
□□□□□□□□ □□			□□□□□□□□□□	□□□□□□□□
□□□□□□□□ □□				□□□□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□□□ □□				□□□□□□□□□□□□□□

Edukam on protsess maakondades, kus maavalitsustes töötavad tervisedenduse spetsialistid (Põlvamaa, Viljandimaa, Raplamaa, Jõgevamaa) või on väga hea koostöö MV alushariduse spetsialistidega (Lääne-Virumaa, Võrumaa). Võrumaal on TEL võrgustiku tegevuse koordineerimisse haaratud nii tervishoiu- kui haridusala töötaja. TEL on hakanud tekkima projekti- poolsete koolituste tulemusel 2003. aastal Ida-Virumaal. Maakondlike võrgustike jätkusuutlikkuse tagab maakonna haridus- ja tervishoiupoliitika. Kahtlemata mõjutab Tervist Edendavate Lasteaedade edaspidist tegevust riigi üldine tervisestrateegia ning tervise- ja hariduspoliitilised otsused. 2005. aasta lõpuks on planeeritud luua Tervist Edendavad Lasteaiad igas maakonnas.



**Tervist Edendavad Lasteaiad Eestis** Seisuga 1.dets. 2003.a.**I LÄÄNE-VIRUMAA** (TEL võrgustiku liikmed alates 23.03.2001)

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| 1. Rakvere Lasteaed "Triin"  | 6. Tamsalu Lasteaed                          |
| 2. Haljala Lasteaed          | 7. Sääse Lasteaed                            |
| 3. Tapa Lasteaed "Pisipõnn"  | 8. Vinni Lasteaed "Tõruke"                   |
| 4. Rakvere Lasteaed "Kungla" | 9. Rakke Lasteaed "Leevike" (liitumine 2003) |
| 5. Kunda Lasteaed "Kelluke"  |  |

**II PÕLVAMAA** (võrgustiku liikmed alates 23.03.2001)

- |                                |                                       |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Rāpina Lasteaed "Vikerkaar" | 5. Vārška Lasteaed                    |
| 2. Põlva Lasteaed "Lepatriinu" | 6. Orava Lasteaed                     |
| 3. Mammaste Lasteaed-Algkool   | 7. Rāpina Valla Lasteaed "Memme Musi" |
| 4. Põlva Lasteaed "Mesimumm"   | 8. Veriora Lasteaed                   |

**III LÄÄNEMAA** (võrgustiku liikmed alates 23.03.2001)

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 1. Haapsalu Lasteaed "Päikesejänku" | 3. Haapsalu Lasteaed "Pääsupesa"         |
| 2. Taebala Lasteaed                 | 4. Risti Lasteaed (liitumine 10.12.2002) |

**IV VÕRUMAA** (võrgustiku liikmed alates 27.11.2001)

- |                                |                                    |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 1. Võru Lasteaed "Päkapikk"    | 4. Võru Lasteaed "Sõleke"          |
| 2. Võru Lasteaed "Okasroosike" | 5. Sõmerpalu Lasteaed "Lepatriinu" |
| 3. Lusti Algkool - Lasteaed    |                                    |

**V VILJANDIMAA** (võrgustiku liikmed alates 04.12.2001)

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 1. Viljandi Linna Lasteaed "Mesimumm" | 6. Paistu Lasteaed "Põnnipesa"               |
| 2. Viljandi Lasteaed "Midrimaa"       | 7. Viiratsi Lasteaed "Rüblük"                |
| 3. Viljandi Männimäe Lasteaed         | 8. Abja Lasteaed (liitumine 2003)            |
| 4. Viljandi Männimäe Lasteaed-Algkool | 9. Karksi-Nuia Lasteaed (liitumine 2003)     |
| 5. Kõidama Lasteaed "Traksik"         | 10. Karksi Lasteaed-Algkool (liitumine 2003) |

**VI VALGAMAA** (liitumine 04.12.2002)

- |                                    |                              |
|------------------------------------|------------------------------|
| 1. Hummuli Valla Lasteaed "Sipsik" | 2. Koikküla Lasteaed-Algkool |
|------------------------------------|------------------------------|

**VII RAPLAMAA** (liitumine 24.03.2003)

- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 1. Kehtna Lasteaed "Siller"      | 4. Lelle Lasteaed "Päikeseratas" |
| 2. Rapla Lasteaed "Naksitrallid" | 5. Rapla Lasteaed "Päkapikk"     |
| 3. Rapla Lasteaed "Kelluke"      | 6. Rapla Lasteaed "Pääsupesa"    |

**VIII JÕGEVAMAA**

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 1. Jõgeva Lasteaed "Rohutirts" | 5. Kurista Lasteaed "Karukell" |
| 2. Jõgeva Lasteaed "Karikakar" | 6. Põltsamaa Lasteaed "Tõruke" |
| 3. Puurmani Lasteaed           | 7. Torma Lasteaed "Linnutaja"  |
| 4. Kuremaa Lasteaed            |                                |

## Lisa 2. Tervist Edendavad Lasteaiad Viljandimaal

Riiklik Laste ja Noorukite Terviseprogramm tutvustas sellise lasteaia mudelit esmakordselt Viljandimaal 2001.a. maikuus. Olime Tervist Edendavatest Lasteaedadest lugenud Eesti Tervisekasvatuse Keskuse koduleheküljelt ja saanud projektijuhilt ka kirjalikku eelinfot TEL missiooni, visiooni ja eesmärkide kohta.

**Kaugeesmärk** on luua koolieelsetes lasteasutustes soodsad eeldused ja tingimused TEL ideoloogia rakendamiseks ning laste tervist kaitsva, edendava ja soodustava keskkonna kujunemiseks ning laste tervisjõudluse suurenemiseks.

### Lähieesmärgid:

- tõsta lasteaedade personali teadlikkust laste arengut ja tervist soodustava keskkonna loomise võimalustest.
- motiveerida lasteaedu koostama oma lasteaia arengukava, seda pidevalt täiendama ja integreerima tervist edendav tegevus igapäevaellu.
- muuta lasteaedade suhtumist lastevanemate, kohaliku omavalitsuse ja võimalike koostööpartnerite kaasamisse.

Viljandimaal hakati TEL ideoloogiat arendama Haigekassa poolt finantseeritava maakondliku projekti „Tervisedendustöö lasteaias“ raames.

Esimesel tutvustaval koolitusel osales 9 lasteaeda, neist 7 olid valmis liituma Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustikuks. Meie projekti oodatavaks tulemuseks on, et

2005.aastaks pooled Viljandimaa lasteaedadest lähtuvad TEL ideoloogiast ning on motiveeritud ja pühendunud tervisliku lasteaiakeskkonna arengule.

Aastal 2002 korraldasid vastsed liikmed TEL teabepäeva teistele lasteaedadele, mille vastu huvi oli suur. Esimesele koolitusele registreerus taas 9 lasteaeda, kellest liitujaid oli kolm. 2003. aastat alustasime juba 10 liikmelise TEL võrgustikuga. Sama aasta sügiseks oli huvitujaid 4, kelles tekitasime huvi TEL suvepäevadel. Loodame täiendust oma ridadesse, et 2004 aasta vastu võtta 14-liikmelisena.

**Viljandimaal** on toetanud lasteaedade liitumist TEL võrgustikuga Eesti Haigekassa, kes on finantseerinud järgmisi tervisedenduslikke tegevusi:

- TEL ideoloogiat, meeskonnatööd, tervisedenduse aluseid ja TEL arengukava koostamist käsitlevaid koolitusseminare on läbi viidud kahel järjestikusel aastal.
- Projekti kirjutamise, esitamise ning aruande koolitusi.
- TEL teabepäevi teistele lasteaedadele, tutvustamaks TEL liikumist.
- Koolitusi “Koostöö, suhted ja suhtlemine” ja “Keha kõneleb liikudes”.

Viljandimaa Tervist Edendavates Lasteaedades on toimunud pidev arengukavajärgne tervist edendav tegevus: terviseloengud, tervisenädalad, pereüritused ja üritused kohalikule paikkonnale.

Oleme korraldanud suvepäevi eesmärgiga tervisedenduse ideoloogia edastamiseks Viljandimaa lasteaedade personalile. Suvepäevadel oli pearõhk TEL reklaamil ja parima kogemuse jagamisel, et tekitada huvi TEL võrgustikuga liitumiseks teistel lasteaedadel. Hindasime ka TE Lasteaedade senist edukust ja raskusi ning puudujääke.

Oleme edastanud praktilisi näpunäiteid lasteaednikele igapäevaseks tööks.

Toimunud seminaril “TEL jätkusuutlik planeerimine” oli rõhuasetus edaspidisel koostööl ja selle tõhustamisel.

Oleme tähtsustanud tegevuse kajastamist meedias nii maakonna kui ka lasteaia tasandil. Lisaks on olnud veel mitmeid koolitusi, mida on pakkunud riiklik lasteprogramm.

**Takistavateks asjaoludeks** on peamiselt kõhklev suhtumine ning kaitsev hoiak tervisedendusliku tegevuse aktiveerimisse - “me teeme seda ju kogu aeg – juba aastaid!” Raske on tekitada uut hoiakut ja arusaamist, et kõike on võimalik teha veel paremini ja laste tervisedendusse saab kaasata kogu paikkond.

Loomulikult on probleemiks resursside nappus – **entusiastlikud ja kompetentsed inimesed, raha ja aeg**. Kitsaskohaks on meeskonnatöö vähene kogemus, mis viib sellele, et lasteaias initsiaator ei suuda üksi seda koormat vedada ning loobutakse uute ideede rakendamisest. Levinud on hirm uute kohustuste ja vastutuse ees.

**Edasiviivateks asjaoludeks**, mis innustavad lasteaedu liituma TEL võrgustikuga, on muutuvad arusaamad. See on suurus, mis kasvab või kahaneb iga uue koolituse/kogunemisega - kas lasteaiarahval tekib motivatsioon või mitte.

Lasteaednikud tulevad kaasa esialgu peamiselt uudishimust ning soovist saada uusi teadmisi võimalustest, kuidas mitmekesistada lasteaias tervist soodustavat keskkonda ja tegevust. Arengukava koostamise koolituste raames tekib tasapisi ka arusaam, et eesmärgipärane ja süstemaatiline tervisedenduslik tegevus lasteaias on tulemuslikum ja hinnatavam, kui varasematel aegadel läbiviidud juhuslik tegevus. Meeskonnatöö rakendumisel tunnevad kõik selles töös osalejad ettevõtlikkuse suurenemist, julgust ja partnerlustunnet.

Lasteaiad, kes on liitunud Tervist Edendava Lasteaia liikumisega ning on motiveeritud koostama oma lasteaias tervist edendava tegevuse strateegiat kinnitavad, et see tegevus tagab parema meeskonnatöö lasteaias ning ühiste eesmärkide nimel töötamise. Täheldatud on ka lastevanemate, kohalike omavalitsuste ja koostööpartnerite suhtumise positiivset muutust – lasteaedu märgatakse rohkem. Ühisüritused, hea koostöö teiste TEL-ga annab võimaluse pidevalt infot vahetada ning maailma ka läbi teiste inimeste silmade näha.

Viljandimaal on siiani kaasnenud ka materiaalne toetus tervisedenduslikeks tegevusteks. Kogu tegevusele lisandub ka tunnustus, mida vajab iga inimene, et edasi minna.

Viimastel kogunemistel on märgitud, et Viljandimaa TEL võrgustik peaks organiseeruma, et tagada järjepidevus mitte ainult projektipõhine eksisteerimine.

Tänaseks on Viljandimaa TEL otsustanud minna MTÜ-teed, et tagada paremaid võimalusi arenguks. MTÜ oleks **koordineeriv** katusorganisatsioon Viljandimaa TEL – infovahendajaks maakondlikku võrgustikku kuuluvate lasteaedade vahel ja ka riikliku süsteemi (programm) vahel; koolituste ning ühisürituste korraldaja; maakondlike materjalide välja töötaja; uute TEL soovitaja riiklikule võrgustikule ja rahastajate otsija.

MTÜ-ga liitujate kohustuseks jääks **TEL - sisene eesmärgistatud tegevus** tervise edendamiseks. Kohustuseks oleks täiendada arengukava õppeaastate kaupa ning informeerida sellest ka TEL koordinatsioonikeskust (MTÜ kontorit). Tervisedendavate tegevuste rahastamine toimuks oma eelarvest ja projektidest, programmidest. Lasteaia kohustuseks on tagada asutusesisene ja -väline tervisedenduslik areng - üritused paikkonnale, enesereklaam, koostööpartnerite- ja sponsorite otsimine, vastastikune info vahetamine teiste Tervist Edendavate Lasteaedadega, koostööpartneritega, TEL printsiipide ja eesmärkide tutvustamine teistele lasteaedadele (näiteks valida endale maakonnast sõpruslasteaed), kes ei ole veel TEL võrgustiku liige.

Selle kirjatüki eesmärk oli anda pisuke ülevaade sellest, et iga uus tegevus on raske, kuid huvitav ja väärib algatust! Viljandimaa lasteaiad alustasid oma uut huvitavat teed 2001 aastal ja unistavad, et 2011. juubeli-aastal kannavad **kõik** Viljandimaa lasteaiad **TERVIST EDENDAVA LASTEAIA** nimetust. Võitjad on kõik – lapsed, lapsevanemad ja lasteaiad töötajad.

**Jõudu ja pealehakkamist liitumiseks!**

*Elo Paap  
Viljandi Maavalitsus, rahvatervise spetsialist*



Pärast analüüsi vormistamist püstitasime eesmärgid. Need on ideed sellest, millises suunas peaksime tegutsema järgmiste aastate jooksul.

Valdkonnas **väliskeskond** on meie eesmärk luua võimalused ja tingimused kehaliselt aktiivse lapse kujunemiseks. Ootame, et meie tegevuse tulemusena on õuealal võimalused mitmekesiseks tegevuseks (mäng, sport, õppimine jm); lastel on esmased liiklemisoskused; õuealal tegutsemine on ohutu.

Tegevuskava koostamisel püüdsime leida eelkõige mooduseid, kuidas “miinustest” “plussid” saaksid, kuid märkisime ka tegevusi, mis on hästi toimunud ja peaksid samamoodi jätkuma.

Määratlemine	Määratlemine	Määratlemine
<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	
<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	
<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	
<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	
<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	
<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	
<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	
<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	
<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	
<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	
<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	
<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	
<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	
<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	
<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	<p>Õuealal on võimalik teha mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad lastel arendada kehalist aktiivsust ja liiklemisoskusi.</p>	

Lasteaia väliskeskonna analüüs, valdkonna eesmärgid ja tegevuskava on aluseks lasteaia aasta tegevuskava ja eelarve koostamisel.

Iga õppeaasta lõpul vaatame arengukava tähelepanelikult läbi. Hindame seda, kui kaugel oleme oodatavatest tulemustest. Teeme koos pedagoogilise nõukogu ja hoolekoguga kokkuvõtte tehtust ja täpsustame järgmise aasta tegevuskava nii tegevuste, läbiviijate kui ka tähtaegade osas. Valdkonna peaeesmärgid peaksid enamasti muutumatuks jääma, kuid võib-olla tuleb neidki aja jooksul korrigeerida.

Arengukava koostamise protsessis osaledes oleme aru saanud, et meie ümber on palju selliseid asju, mida saame muuta, kui olukorra endale teadvustame ning oleme ise aktiivsed ja koostöövalmid.

Rakvere Lasteaed „Triin“ on Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustiku liige alates 23. märtsist 2001.a.

*Ene Nool  
Rakvere Lasteaed „Triin“  
Juhataja*

## Lisa 4. Aitame koolieelikut – rõõmsalt kooli! Võru maakonna ja linna Tervist Edendavate Lasteaedade ühisprojekt

**Kaugeesmärk:** Edendada eelkooliealiste laste psüühilist, sotsiaalset ja tundeelu tervist, aidata lapsi teadvustada iseennast, keskkonda ning anda otsuste tegemisega seonduvaid kogemusi ja osalemise võimalusi.

**Lähieesmärk:** Saavutada laste sujuv üleminek lasteaia kooli, vältimaks arengut pidurdava koolistressi teket 20%.

Selleks:

- Läbi koolituste anda lastevanematele rohkem informatsiooni lapse arengu ealistest iseärasustest koolieelsel perioodil, kooliküpsuse saavutamiseks vajalike psüühiliste protsesside arengust, laste sotsiaalsest toimetulekust, füüsilisest tervisest ja tundeelust.
- Jõuda koolituste ja arutelude kaudu lasteaia- ja algklasside õpetajatega ühistele arusaamadale õppimise alusoskuste kujunemisest, koolivalmidusest.
- Tõsta lasteaiaõpetajate pädevust laste ettevalmistamisel kooliks ja sellealasel koostööl lastevanematega.
- Anda lastele võimalus tutvuda kooli ja õpetajatega, kooli korraga, pakkuda neile positiivseid elamusi ja tekitada huvi koolimineku vastu.

Projekti sihtrühmaks olid eelkooliealised lasteaialapsed, eelkooliealiste laste vanemad, lasteaiaõpetajad, algklasside õpetajad ja kooliminejate laste lähikondsed.

### Läbiviidud tegevused:

1. Vahendatud **intervjuu** lasteaia kooli mineva 168 lapsega selgitamaks, kuidas on kujunenud lapse koolivalmidus.

Tulemus:

102 lapsel oli koolivalmidus heal tajude diferentseerimise tasemel, 52 – rahuldav ja 14 lapse koolivalmidus ei olnud veel tajude diferentseeringute tasandil.

2. **Kehalise võimekuse test** koolieelikele Maarike Harro metoodika järgi.

**Tulemus:** Testi keskmine hinne 3,7. Nõrgemad tulemused : vise parema käega, vise vasaku käega, istest ette painutused. Hindamise skaala 1-5

3. **Ankeetküsitlus algklasside õpetajatele** kooli ja lasteaia koostööst, laste koolivalmidusest

**Tulemus:**

Õpetajad pidasid kõige olulisemaks laste sotsiaalseid oskusi (arvestada kaasõpilastega, klassi reeglitest kinnipidamist, töörahu hoidmist), kuulamisoskust, tähtede tundmist ja häälikute eristamist, arvutamisoskust. Laste füüsilisele arengule õpetajad hinnangut ei olnud andnud, nõrkadeks peeti tahtemadusi.

Enamus õpetajaid väitis, et tunnevad lasteaia raamõppekava põgusalt, üksikud põhjalikult, mõned polnud üldse lasteaia raamõppekavaga kursis.

4. Klassiõpetajate ja lasteaiaõpetajate **ümarlaud** „Rõõmud ja mured seoses laste koolimineku“ . Õpetajate ankeetküsitluse tulemusest selgus lasteaia ja kooli õpetajate ühised mured - probleemiks on keskendumis- ja tähelepanuhäirega lapsed. Üldise kooliks ettevalmistusega olid

õpetajad rahul, kuid kooli tulles ilmnevad mitmed terviseprobleemid. Lasteaiaõpetajad ei pea õigeks lugemis-kirjutamisoskuse ületähtsustamist lastevanemate poolt. Koostöö arendamise huvides planeeriti ühiseid kohtumisi laste- õpetajate-lastevanemate vahel lasteaia ja algklasside tasemel. Vanematele koostati meelespea.

**5. Videofilm** „Miks on lasteaia hea?“ kajastab lapse päevarežiimi, eakohaseid tegevusi, õppimist mängu kaudu, mis peaks kaasa aitama lapse koolivalmiduse kujunemisele. Film oli sissejuhatuseks konverentsile „Rõõmsalt kooli!“

### **6. Avatud konverents „Aitame koolieelikut-rõõmsalt kooli!“**

#### **Teemad:**

Kokkuvõtte koolivalmiduse intervjuudest ja kehalise võimekuse testidest

Rõõmsalt kooli- uue õppekava abiga.

Laps on koolivalmis = kool on lapse tulekuks valmis.

Koolivalmiduse kujunemine: kehaline areng- sotsialiseerumine- kognitiivne areng.

Lapse füüsiline areng eelkoolieas ja tervis.

Klassiõpetaja ja lasteaiaõpetaja tähelepanekuid.

**Tulemus:** Konverentsi kokkuvõtteks kujunes teadmine, et koolivalmiduse saavutamiseks on vaja soodsat perekeskonda, kodu ja lasteaia head koostööd ja lapse enda aktiivsust.

### **7. Lapsevanemale meelespea-tunniplaan.**

Lapsevanematele jagati meelespea-tunniplaan „Rõõmsalt kooli“ Meelespea sisaldas soovitusi, mida silmas pidada, et laps saaks koolis hästi hakkama. Selle koostamisele kaasasime õpetajaid, tervishoiutöötajaid, lapsevanemaid.

**8. Koolieelikute sportlik terviseüritus „Terves kehas terve vaim“** Ühine sportimine, tutvumine teiste lasteaegade kooliminejatega Väimela spordistaadionil.

**9. Perehommik** „Rõõmsalt kooli!“ toimus Kandle aias.

Lastevanematele esines psühhoterapeut Tõnu Otsa teemal „**Meie laps inimeseks saamise tee hakul**“, lastele tegevuskeskused (puutöö, meisterdamine, asfaldijoonistus, sportmängud). Oli laste kontsert ja üllatuskülalised.

**Tulemus:** Lapsevanemad olid huvitatud pakutud teemast, esitasid lektorile küsimusi. Iga lapsevanem sai kaasa tunniplaani-meelespea. Lastel oli võimalus valida erinevaid tegevusi, esineda laulude, tantsude, võimlemiskavadega. Sooja ühistunde tekitas ühislaul. Tagasiside oli positiivne ja sooviti sarnast üritust muuta traditsiooniks.

**10. Õppepäev lasteaiaõpetajatele:** Individuaalse arengukava koostamine hariduslike erivajadustega lastele, lektor logopeed-eripedagoog Pille Häidkind.

**Tulemus:** Lasteaiaõpetajad said teadmisi tööks hariduslike erivajadustega lastega, tutvustati PEP-R testi.

**11. Lastevanemate teabepäevad .** Vestles psühholoog Jelena Jedomskih teemal: „Kuidas olla efektiivne lapsevanem?“. Lasteaedade praktikud kõnelesid mängu kaudu õppimisest.

**Tulemus:** Lastevanemaid said teadmisi lapse kooliks ettevalmistamise mängulistest võtetest, lugupidavast ja efektiivsest suhtlemisest lastega.

**12. Kooli tutvustav üritus lastele: Aabitsanukud Adam ja Anna tulevad külla,** toimus igas lasteaias. Lapsi julgustati ja innustati, tekitati huvi kooli minemise vastu. Iga laps sai klepsu „Rõõmsalt kooli!“



**13. Tervisenädal** igas tervist edendavas lasteaia teemadel „Hambapäev“ (ühisüritus „Sõlekese“ lasteaia), laste ohutus, kasvamine ja uni, liikumine, „Rõõmupäev“.

**Tulemus:** Läbi erinevate tegevuste anti lastele võimalus kuulata, tunnetada, mõelda, aru saada, kaasa rääkida, harjutada, liikuda, rõõmu tunda.

14. **Küsitlus** kooli läinud laste **vanematele** laste kohanemisest koolis.

#### 15. **Tagasiside klassiõpetajatelt**

Projekti tegevused olid suunatud peamiselt lasteaia koostööle kooliga, kooliminevatele lastele ja nende vanematele. Projekti läbiviimine kulges edukalt tänu lasteaedade ja omavalitsuse esindajate omavahelisele koostööle. Lasteaedadest osalesid projektis Võru Lasteaiad „Okasroosike“, „Päkapikk“, „Sõleke“, Sõmerpalu Lasteaed, Lusti Algkool-Lasteaed (Kõik TEL võrgustiku liikmed). Projekti kavandatakse jätkata, kaasates sellesse ka kodused lapsed ja lapsevanemad.

Käsitlemist vajavad teemad: meedia mõju lapse arengule, positiivse minapildi kujunemine, pedagoogilise juhtumianalüüsi tehnika, eneseväljendamisoskuse kujunemine, isa roll perekonnas, laste vägivald ja selle ennetamine.

*Projektijuht Anita Punamäe  
Võru Lasteaed „Okasroosike“,  
Juhataja asetäitja.*

## Lisa 5. Turvalisus väikelinnas – riskikohtade analüüs

Käesoleva riskianalüüsi teostajaks on 30-aastase töökogemusega tervishoiutöötaja, lasteõde **Reet Jürmann** Põltsamaalt.

Riskikohtade analüüs sai teoks pärast seminari, millel käsitleti lastega juhtunud õnnetusi.

Ka Põltsmaa linnas ja lasteaias on olnud õnnetusi lastega, kuid väiksemad traumad ja haiget saamised ei jõuagi ametlikku statistikasse ega perearsti käes olevasse lapse arengulukku.

**Probleem** on, et lastega juhtuvad sellised õnnetused, mida oleks saanud ennetada. Pedagoogidel ei ole piisavalt ohtude ennetamise oskusi ja/või nad ei oska oma teadmisi praktikasse rakendada.

**Eesmärk:** õpetada lapsi (lasteaia ja algklasside lapsi) nägema ohtusid, hoiduma neist ja hoidma ohtudest eemale ka hoolimatumaid ja nooremaid kaaslasi.

Otsustasin vaba aega tervislikult kasutada ja koostada lastega juhtuvate õnnetuste ennetamiseks riskikohtade analüüsi. Kohti ja olukordi, kus lapsed olid vähem või rohkem haiget saanud, oskasid nad nimetada väga palju.

Alustasin linna turvalisusest, mis on meie väikeses linnas, võrreldes suurlinnadega hea. Tallinn-Tartu teel olev liiklus ei läbi linna. Kesklinnas on korralikud kõnniteed ja piisavalt vööt-rajaga ülekäigukohti, millede õige kasutamise korral on võimalik õnnetusi ennetada. Põltsamaal on väga kaunis, veerohke ja paljude sildadega jõgi, mis köidab lapsi nii suvel kui talvel, olles tõsiseks ohuallikaks. Lisaks jõeale, mis läbib kogu linna, on kaks küllalt suurt tehisjärvekest. Veekogude õigel kasutamisel on neist palju kasu laste tervise tugevdamisel ja vaba aja sisustamisel.

Üks linna lasteaedadest asub linna servas, on kolmest küljest piiratud metsatukaga ja neljandal pool on ühesuunaline piiratud koormusega tee, mille taga on õunaaiad. Lasteaia ligiduses on üks eelpool nimetatud tehisjärvekestest. Ideaalne puhta õhuga koht lastele päeva veetmiseks. Ometigi on ka seal omad ohud, mille lastele paremaks selgeks tegemiseks otsustasin, et joonistame ohukohad paberile.

Vastavalt lastega juhtunud õnnetustele tegin pildikavandid ning punkthaaval ohukohtade loetelu, mille järgi lapsed kodus pildid joonistasid. Jagasime A-4 paberi pooleks: ülemine pool – vale tegutsemine, aga nii tehakse ja saadakse haiget, alumine pildipool – õige tegutsemine. Nii on ülevaatlik ja lastele meeldib näha erinevaid käitumisi ning tingimata pärast pildil olevat analüüside. Väga ruttu õppisid lapsed ise ohukohti leidma.

Piltidel küsisime, miks ei tohi olla ilma helkurita või käia ja mängida autoteel? Miks ei või lubada lapsi omapead kõndima? Mis võib juhtuda siis, kui lähed nõrga jääga üle tiigi või jõe? Mis võib juhtuda siis, kui jäädakse ujuma liiga kauaks? Jne. Ja veel palju küsimusi. Kõigile neile küsimustele saime vastused laste joonistustelt. Iga pildi pöördele kirjutasime punkthaaval selle koha ohud. Laste joonistatud pilte sai kokku 46. Pildid olid koolis näitusena väljas, hiljem paigutasin pildid kiletaskutesse ja kausta. Iga pildi juurde lisasin täiskasvanutele mõeldud ohukoha/situatsiooni kirjelduse. Valmistasin ka grafoprojektori kiled.

Nüüd hõlmab TEL võrgustiku töö ka Jõgeva maakonda. Kuna TEL töös peetakse tähtsaks ohutut ja tervislikku keskkonda, mis last ümbritseb, tuleb võtta lasteaedades ja linnas tervikuna see valdkond süvendatud tähelepanu alla. Praegu on seda tööd näinud TEL Lääne – Virumaa lasteaiapedagoogid ja osa meie lasteaed-alkkooli lapsi.

***Peavad tulema muutused tervisealases kirjaoskuses, ei saa leppida väitega, et lastega ikka juhtuvad õnnetused. Selge, et juhtuvad, aga enamus toimub lohakuse, tegemata jätmise, ükskõiksuse ja karistamatuse pärast.***

*Reet Jürmann, lasteõde*

## Soovitav kirjandus

Alas, R. Juhtimise alused. Tallinn, 2001.

Alas, R. Strateegiline juhtimine. Tallinn, 2001.

Almann, S., Kuusman, M. Kodu ja lasteasutus koostöös. Lapsevanema ja kasvataja käsiraamat. Alushariduse õppekava. Haridusministeerium, 1999.

Almann, S. Laps ja tunded. Tea & Toimeta nr 22. Kirjastus Ilo, 2003.

Alushariduse raamõppekava. Kinnitatud Vabariigi Valitsuse 15. oktoobri 1999. a. määrusega nr 315 (RTI 1999,80, 737).

Arendustegevus ja asjaajamine lasteaias/ Heda Kala, Vello Talviste, Marga Napp, Piret Nirk. Koostaja Heda Kala. Tartu: Atlex, 2003.

EV Põhiseadus.

EV Haridusseadus. Vastu võetud 23.03.1992.a.

EV Rahvatervise seadus. Vastu võetud 14.06.1995.a.

EV Lastekaitse seadus. Vastu võetud 8. juunil 1992. a.

Eesti rahva tervis 1991 – 2000. Toimetanud R. Kiivet ja J. Harro. Tartu, 2002.

Flynn, M. ja Flynn, P. Õpiraskustega lapsed. Koolibri, 2000.

Glöcker, M., Goebel, W. Laps. Meditsiinilis-pedagoogiline nõuandja. Lapseea haigused. Terve arengu tingimused. Kasvatus kui ravi. Premark, 2002.

Goleman, D. Loomulik juhtimine. Väike Vanker, 2003.

Gordon, T. Tõhus juht. Väike Vanker, 2003.

Hallimäe, M. ja Ritso, E. Mul on õigus. Alushariduse õppekava. Haridusministeerium, 1999.

Hansen, K.A., Kaufmann, R.K., Walsh K.B. Hea Alguse lasteaedade programm. Tartu, 1997.

Hansen, K.A., Kaufmann, R.K., Saifer, S. Demokraatiat õpime lapsest peale. Avatud Ühiskonna Instituut (OSI). Tartu, 1996.

Harro, M. Laste ja noorukite kehalise aktiivsuse ning kehalise võimekuse mõõtmise käsiraamat. Tartu, 2001.

Harro, M., Oja, L. Kehalise võimekuse testimine eelkooli- ja nooremas koolieas. EUROFIT testid ja modifitseeritud EUROFIT testid. Laste ja noorukite riiklik terviseprogramm aastani 2005, Tallinn.

Helkuriga oled nähtav! Harjutuste kogumik helkurit tutvustavate praktiliste õppuste läbiviimiseks. Laste ja noorukite riiklik terviseprogramm aastani 2005: alaprojekt "Laste ja noorukite kehaline aktiivsus ja traumade ennetamine". Tallinn, 1999.

Hermlin, K. Kehahoiu ABC. TÜ kirjastus, 2001.

Hytönen, J. Lapsekeskne kasvatus. Tallinn, TPÜ Kirjastus, 1999.

<http://www.unicef.ee/kool/> Kooliminekuks abistavaid materjale vanematele.

Hüperaktiivne laps. Autorid: Lemme Haldre, Riina Kõrgesaar, Lea Metsis, Malle Roomeldi ja Anu Susi. TÜ kirjastus, 2003.

Järviste, A. Koolieelse lasteasutuse tervisekaitse-, tervise edendamise, päevakava koostamise ja tootlustamise hindamine. 2000.a. uuringu tulemused. Laste ja noorukite riiklik terviseprogramm. Alaprojekt "Keskkond koolieelses lasteasutuses ja koolis".

Kaldmäe, P. Laste ja noorukite kehaline aktiivsus ja kehaline tervis. Laste ja noorukite riiklik terviseprogramm aastani 2005. Tallinn, 2001.

Kaldmäe, P. Koormusastma. Laste ja noorukite riiklik terviseprogramm aastani 2005. Tallinn, 2003

Karu, H., Treier, J. Praktikute mõtteid alushariduse raamõppekavast. Õpetajate Leht, Nr.10, 10. märts 2000.

Karvonen, P. Liikumisrõõm. Tallinn: Kirjastus Ilo, 2003.

Kasmel, A. ja Laaner, A. Poliitiliste otsuste ja programmide/projektide TERVISEMÕJU ANALÜÜS. Eesti Tervisekasvatuse Keskus. Tallinn, 2002.

Kasmel, A., Laasner, A., Lipand, A. Tervisemõju analüüsi käsiraamat. Eesti Tervisedenduse Ühing. Tallinn, 2003.

Kera, S. Sotsiaalne valmidus kui inimkäitumise motiveeritus ja kasvatustaotlus. Rmt. Teaduskonverentsi ettekannete kogumik. Tallinn: Tallinna Pedagoogikaülikool, 76-91. 1997.

Klefbeck, J., Ogden, T. Laps ja võrgustikutöö. SA Omanäolise Kooli Arenduskeskus. 2001.

Kraav, I. Kodukasvatusest lastevanemate ja laste pilgu läbi. Laps, lapsevanem, seadus. Eesti Haridusfoorum. 1997.

Kodanikud kui koostööpartnerid. Nõuandeid omavalitsustele, kuidas teavitada, konsulteerida, panna huvituma ja senisest rohkem kaasata nii kodanikke kui ka kõiki elanikke kohaliku elu kujundamisse. Eesti Siseministerium. Tallinn, 2002.

Kolga, V. Laps erinevates arengukeskkondades. Väikelaps ja tema kasvukeskkond. Tallinn: TPÜ Eelkoolipedagoogika õppetool. Lapse Uurimise Keskus. 5-7, 1998.

Kolga, V. Raskesti kontrollitavad arengukeskkonna tegurid. Väikelaps ja tema kasvukeskkond II. Tallinn: Tallinna Pedagoogikaülikool. 12-19. 2001.

Kons, A. Koolivalmidus. Tea ja TOIMETA nr 20. Tallinn, Kirjastus Ilo, 2002.

Koolieelik, mäng ja kasvukeskkond : koolieelse kasvatus kateedri teaduslike tööde temaatiline kogumik / Tallinna Pedagoogiline Instituut, Tallinn: Eesti Õppekirjanduse Keskuse trükikoda, 1990.

Koolieelse lasteasutuse seadus. Vastu võetud 18. veebruaril 1999.a.

Koolitoit. TTÜ Toiduainete Instituut. Tallinn, 1999.

Krips, H. Suhtlemisoskustest õpetamisel ja juhtimisel. TÜ kirjastus, 2003.

- Kulderknup, E. Laps on peagi koolilaps. Koolivalmidusest ja selle kujunemisest. 1999.
- Kümme aastat tervisedendust Eestis . Eesti Tervisekasvatuse Keskus. Tartu, 2003.
- Kõrgesaaar, J. Sissejuhatus hariduslike erivajaduste käsitusse. Tartu: TÜ Kirjastus, 2002.
- Laanvee, E. Harjutused ja mängud lapse arengut toetava tegevusena: pedagoogikamagistritöö, juhendaja: Aino Ugaste. Tallinna Pedagoogikaülikool, 2002.
- Laasik, T. Liikluskasvatusest lasteaias. Tallinna Pedagoogiline Seminar, Tallinn: Riikliku Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskuse trükikoda, 1999.
- Landsberg, M. Motiveerimise kunst: inspireeri ennast ja teisi. Tallinn, Varrak, 2003
- Landsberg, M. Juhendamise kunst: suurendada oma töö efektiivsust inspireerides ja arendades end ümbritsevaid inimesi. Varrak, 2003.
- Lasteaiaõpetaja käsiraamat. Õppe- ja kasvatustööst kuni kolmeaastaste lastega. Koostanud Maaja Mänd. Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus, 2003.
- Laste ja noorukite riiklik terviseprogramm aastani 2005. Eesti Tervisekasvatuse Keskus, Tallinn, 2000
- Laste suuhaiguste ennetamine. Autorite kolleegium: Altosaar, T., Itra, A., Kreegimäe. P-H., Nõmmela, R., Runnel, R., Russak, S., Saag, M., Sirkel-Sutt, M. , Soo, T. Tartu, 1998.
- Laste toit I-II. TTÜ Toiduainete Instituut. Tallinn, 1999.
- Leimann, J., Skärvad, P-H., Teder, J. Strateegiline juhtimine. Tallinna Tehnikaülikool. Majandusteaduskond. Kirjastus "Külim", 2003.
- Levi, V. Mittestandardne laps. Valgus, 1987.
- Leppik, P. Lapse arendamine on huvitav (arengupsühholoogilisi põhimõtteid). Tallinn, 1999.
- Lindenfield, G. Enesekindel laps. Sild, 2003.
- Lovaas, O.I. Arenguhälbega laste õpetamine: raamat minule. Tartu, Eesti Autismiühing, 1997.
- Neare, V. Koolivalmiduse aspektid. Rmt. Kulderknup, E (Koost.). Laps on peagi koolilaps: koolivalmidusest ja selle kujunemisest . Tallinn: Aura Trükk, 5-7. 1999.
- Neare, V. Laps on varsti koolilaps. Haridus. 3, 74-76. 1999.
- Nõmmela, R. Hamba-lõualuusüsteemi anamaaliate profülaktika. Tartu Ülikool. Stomatoloogia kliinik, Tartu, 2000.
- Näiteid õppe- ja kasvatustöö kavandamisest. Koostanud Maaja Mänd Tea ja toimeta nr 24. Ilo, 2003.
- Paikkondlik areng: Kuidas alustada vigastuste ennetamise programmi? "Turvaline kodukant". Koostas: Aili Laasner, Tallinn, 1999.
- Pandis, M. Koolivalmidus või kooli valmidus. Kooruke ja Iva, 1, 10-17, 2001.
- Pandis, M. 7-aastase lapse arengu jälgimine. Vaatlusmaterjal lapsevanematele. – RMT. Laps on peagi koolilaps. Koolivalmidusest ja selle kujunemisest. – Tallinn: Aura Trükk, 1999.

Perekasvatus ja selle teostamise võimalused tänapäeva Eestis. Tartu HO EAPS-i Tartu osakond ja Tartu Õppekeskus. 1998.

Perens, A. Projekti juhtimine. Kirjastus "Külim", Tallinn, 2001.

Piisang, M. Kehalisi harjutusi koolieelikutele. Abimaterjal lasteaiaõpetajale. Laste ja noorukite riiklik terviseprogramm aastani 2005. Tallinn, 1999.

Pilv, I. Tervisekasvatus. Alushariduse õppekava. Haridusministeerium, 1998.

Pokki, S., Ekola, K. Hindamistöo lasteaias: lasteaia uuenemine hindamistöo abil. Tallinn: Ilo, 2001.

Projekttsükli juhtimine. Integreeritud lähenemine ja loogiline raamistik. Euroopa Ühenduse Komisjoni Hindamisüksuse metodoloogiad ja instrumendid projekttsükli juhtimiseks. Eesti Tervisekasvatuse Keskus, Tallinna Raamatutrükikoda, 2000.

Russak, S. Hambakaariese profülaktika. Tartu, 1996.

Räisänen, A. & Vainio, L. Otsi iseendas peituvat kvaliteeti - enesehindamise praktilisi kogemusi. Haridusministeerium. Tallinn, 1998.

Saar, A., Õun, T. Euroopas hinnatakse koolieelsete lasteasutuste kvaliteeti. Haridus, 3:59-60. 199.9

Saar, A. Laps ja mäng. Tallinn, 1997.

Saar, A., Õun, T. Lasteaia õpetajate hinnangud koolieelse lasteasutuse töö kvaliteedile. Haridus ja sotsiaalne tegelikkus. Artiklite kogumik. Tartu, 185 -192. 2000.

Saava, A. Sissejuhatus rahvatervise õppeainesse. Tartu Ülikooli Tervishoiu Instituut. Tartu, 1998.

Saphiro, L. Kuidas kasvatada lapses emotsionaalset intelligentsust. Väike Vanker, 2002.

Sariola, H. Nutikas kasvatus. Lastekaitse Liit, 1995.

Sisehindamine lasteaias – Harjumaa lasteasutuste kogemusi: artiklite kogumik /Harju Maavalitsuse haridus- ja kultuuriosakond, MTÜ "Tulevikulasteaed", koostanud Eevi Roos ja Tiia Õun, Tallinn : Harju MV haridus – ja kultuuriosakond, 2002.

Sissejuhatus tervise edendamisel kasutatavatesse teoreetilistesse mudelitesse. Don Nutbeami ja Elizabeth Harrise raamatu "Theory in Nutshell. A Guide to Health Promotion Theory " alusel tõlkinud ja täiendanud Maarike Harro, 2002.

Sotsiaalministri määrus nr 64, 25.oktoober 1999. a.,(RTL 1999, 152, 2149). Koolieelse lasteasutuse tervisekaitse-, tervise edendamise, päevakava koostamise ja toitlustamise nõuete kinnitamine-

Suurorg, L. Koolieelsete lasteasutuste uuringu tulemused. Laste ja noorukite riiklik terviseprogramm aastani 2005, alaprojekt "Tervishoid koolis ja koolieelses lasteasutuses". Tallinn, 2001.

Taylor, D. Läbipaistev juht näitab kätte õiged teerajad, mis viivad edule. Tallinn: Ilo, 2003

Tammaru, T. Kaasaegsed kvaliteedijuhtimise mudelid. Eesti Majanduse Teataja, nr 1. 1999.

Teel kvaliteetlasteaia poole II. Tea ja Toimeta nr 19, Kirjastus Ilo, 2002.

- Tervis 21 WHO Euroopa piirkonna "Tervis kõigile"- raampoliitika. AS Kirjastus ELMATAR
- Tervise edendamine. Aastaraamat 2002. Eesti Tervisekasvatuse Keskus. Tallinn, 2002.
- Tervisedenduslike programmide hindamise käsiraamat. Eesti Tervisekasvatuse Keskus. Tallinn, 2001.
- Tervisedendus koolis. Tervikliku koolitervise programmi rakendamine koolikeskkonnas. Eesti Tervisekasvatuse Keskus. Tallinn, 2002.
- Tervisekaitse koolis. Koolidirektorite ja omavalitsusjuhtide õppepäeva materjalid. 1998.
- Tervisliku eluviisi harjumus kaasa lasteaiast. Alushariduse konverentsi materjalid, 6. aprill 2002 Põlvas
- Tõendus tervisedenduse efektiivsusest. I osa. Rahvusvahelise Tervisedenduse ja – kasvatuse Liidu (IUHPE) aruanne Euroopa Komisjonile. Eesti Tervisekasvatuse Keskus. Tallinn, 2003
- Türnpuu, L., Lõhmus, M. Kvaliteedijuhtimise probleeme koolis. Haridus 1:18-22, 2000
- Uustalu, B. Kõigepealt olgu selge, mida hinnata. Õpetajate Leht. 13. oktoober. 2000.
- Veisson, M. Sotsiaalne küpsus ja koolivalmidus. Õpetajate Leht nr 25-26, 2003.
- Veisson, M. Rohkem suhtlemist. Haridus. 1, 33-34, 2002.
- Vernik, E-M. Hariduse kättesaadavusest ja kvaliteedist õpiühiskonda pürgivas Eestis. Eesti Haridusfoorum 1997. Ettekannete ja sõnavõtte kogumik. Tallinn. lk 14-21. 1998.
- Vienola, V. Keskkonnakasvatus lasteaias. Tea ja toimetaja, 2003.
- Vinton, E. C. Kuidas piire seada. Sobivad käitumisraamid lastele imikueast teismeliseni. Sinisukk 1999
- Võrgustikutöö võimalusi töös lastega. Artiklite kogumik. Koostanud ja toimetanud Triin Edovald. Tallinn, 2003.
- Ward, S. Terane laps. Varrak, 2001.
- White, P. Elu pimedana. Koolibri, 2000.
- Woolley, M. Elu kurdina. Koolibri, 2000.
- Õun, T. Milline on hea lasteaed. / Väikelaps ja tema kasvukeskkond II. Toim. M. Veisson. TPÜ. 2001

## Võõrkeelne kirjandus

- Barbour Ch., Barbour N.H. Families, Schools and Communities. Building partnerships for Educating Children. New Jersey, 1997.
- Berk, L. Child development. Boston: Allyn and Bacon. 1991
- Bredenkamp S. Developmentally Appropriate Practice in Early Childhood Programs Serving Children From Birth Through Age 8. NAEYC. Washington DC. 1993.

- Bracht, N. Health Promotion at the Community Level: New Advances 2nd ed, SAGE Publications LTD, 1999.
- Bronson M.B. The Right Stuff for Children Birth to 8. Washington DC. 1997.
- Bierhoff, H.-W. Prosocial behaviour. Psychology Press. 2002.
- Craig, W. Introduction: What is social development? In: W. Craig (ED.) Childhood social development: The essential readings. Blackwell Publishes, 1-5. 2000
- Dodge D.T., Colker L.J. The Creative Curriculum for Early Childhood. Third Edition. Washington. 1996.
- Goldberg, S. Parent Involvement Begins at Birth. Allyn and Bacon. 1997.
- Green, L.W. & Kreuter, M. W. Health Promotion Planning. An Educational and Ecological Approach, III ED, Mayfield Publishing Company, 1999.
- Hawes H. Health Promotion in our Schools. The Child-to-Child Trust and UNICEF. UK. 1997.
- Kendrick, A.S., Kaufmann R., Messenger K. P. Healthy Young Children. A Manual for Programs. NAEYC. Washington, 1995.
- Naidoo, J & Wills, J. Health Promotion. Foundations for Practice. II Ed. Harcourt Publishers Ltd, 2000.
- Rogers C.S., Sawyers J.K. Play in the lives of children. Washington D.C. 1995.
- Santrock, J.W. Children. WCB Brown Benchmark. 1995.
- Seedhouse, D. Health. The foundations for Achievement. 1998.
- Wakler, H. M., Colvin, G., & Ramsey, E. Antisocial behaviour in school: Strategies and best practices. Pacific Grove: Books/Cole publishing Company. 1995.
- The Jakarta Declaration on Health. WHO. 1997.
- The Ottawa Charter of Health Promotion. WHO. Geneva. 1986.



## Autorid:

1. Ernits Toomas, arst.

Lõpetanud TRÜ arstiteaduskonna pediaatrina 1975.a. Töötanud mitmetes Tallinna ravi-asutustes traumatoloog-ortopeedina. Olnud aastatel 1997-2000 Eesti Tervisekasvatuse Keskuse vigastuste ennetamise projektijuht. Praegu töötab Maanteeameti liiklusohutuse osakonnas spetsialistina.

2. Grisakov Ülle, maastikuarhitekt.

Lõpetanud Eesti Kunstiakadeemia arhitektuuri erialal 1977.a. Töötanud aia- ja maastikukujunduse õppejõuna Jäneda Õppe- ja Nõuandekeskuses, Eesti maastikuarhitektuuri ajaloo ja maastikukujunduse lektorina Eesti Kunstiakadeemias. Praegu töötab maastikuarhitektina OÜ-s Kivisilla.

3. Järviste Antonina, tervisekaitse spetsialist.

Lõpetanud TRÜ arstiteaduskonna 1967.a. ravi eriala ja ajalooteaduskonna psühholoogia eriala 1976.a. Töötanud tervisekaitsesüsteemis epidemioloogina ning laste ja noorukite hügieeni alal. Praegu töötab Tartu Tervisekaitsetalituse Jõgevamaa osakonnas vaneminspektorina.

4. Kala Heda, koolieelse kasvatuse spetsialist.

Lõpetanud TPedI 1988.a., koolieelse ea pedagoogika ja psühholoogia alal. Töötanud lasteaiakasvatajana, -metoodikuna, õpetajana, linnaametnikuna. Praegu töötab Haridus- ja teadusministeeriumis alus- ja põhihariduse talituse peaeksperdina.

5. Kaldmäe Pille, arst.

Lõpetanud 1974.a. arstiteaduskonna raviarsti ning spordimeditsiini lisaerialal. Töötanud anestezioloog-reanimatoloogina, spordiarstina ja funktsionaalse diagnostika arstina. Praegu töötab SA Tallinna Lastehaiglas taastusarstina.

6. Kõiv Kristi, pedagoog-psühholoog.

Lõpetanud TRÜ 1982.a. psühholoogina. On pedagoogikamagister. Töötanud psühholoogina erikoolis ja lastekodus, lasteaia juhatajana ja kõrgkooli õppejõuna. Praegu töötab Tartu Ülikooli pedagoogika osakonnas lektorina/doktorant.

7. Laasner Aili, lastearst.

Lõpetanud TRÜ arstiteaduskonna pediaatria eriala 1984.a. Töötanud lastearstina ja tervisedenduse spetsialistina. Läbinud tervisedenduse filosoofia magistrkursuse Bergeni Ülikoolis, valdab tervisemõju analüüsi ja paikkonna tervisedenduse teooriat ja omab praktilist töökogemust OV, maakonna ja riigi tasandil, juhatab Eesti Tervisekasvatuse Keskust 2002-2003 a. kuni viimase tegevuse lõpetamiseni. Praegu töötab Rapla maakonna haiglas lastearstina.

8. Maser Mai, lastearst.

Lõpetanud TRÜ arstiteaduskonna 1968. a. Pediaater, meditsiinikandidaat. Töötanud Tartu Ülikoolis teaduri, assistendi, vanemõpetaja ja dotsendina. On publitseerinud rohkem kui 100 rahvatervise-alast artiklit. On teinud 96 tervise-saadet ETV-s. Aastast 1999 on Laste ja Noorukite Riikliku Terviseprogrammi juht. Praegu töötab Tervise Arengu Instituudis laste tervise eksperdina.

9. Piisang Marion, spordipedagoog.

Lõpetanud TPedI 1975.a. kehalise kasvatuse õpetaja erialal. On sporditeaduste magister. Töötanud õppejõuna Tallinna Pedagoogilises Instituudis/Tallinna Pedagoogika-ülikoolis.

Praegu töötab Tallinna Pedagoogikaülikooli kehakultuuriteaduskonnas spordipedagoogika õppetooli lektorina.

10. Roomeldi Malle, kliiniline psühholoog.

Lõpetanud TRÜ kliinilise psühholoogina 1976.a. Töötanud teadustöötajana TRÜ Rakenduspsühholoogia Laboris, psühholoog-psühhoterapeudina TRÜ Lastehaigla Polikliinikus ning projektijuhina.

Praegu on Tartu Laste Tugikeskuses psühhoterapeut ja Tervise Arengu Instituudis vaimse tervise spetsialist.

11. Russak Silvia, stomatoloog.

Lõpetanud TRÜ arstiteaduskonna 1952.a. stomatoloogia erialal.

On meditsiinikandidaat. Töötanud Tartu Ülikoolis dotsendina.

Praegu töötab teadusgranti juures stomatoloogia ala spetsialistina, loeb lastestomatoloogia kursust ja on praktiline stomatoloog.

12. Varava Liana, lastearst.

Lõpetanud TÜ arstiteaduskonna 1992.a. pediaatria erialal ja tervisedenduse- ja tervishoiukorralduse residentuuri administratiivarsti erialal 2000.a. Töötanud jaoskonnapediaatrina, tervisedenduse spetsialistina ja projektijuhina. Alates 2000.a. Laste ja noorukite riikliku terviseprogrammi arendusprojekti "Tervist Edendav Lasteaed" projektijuht.

Praegu töötab Tervise Arengu Instituudis laste tervise spetsialistina.

