

## TERVISEEDENDUSLIK TEGEVUS

### AROOMITERAAPIA-MÄNG



Mängu on esitletud 03.06.2011 Nelijärvel üleriigilisel TEL võrgustiku IV suvekoolis "Tervisliku eluviisi kujundamine koolieelses eas" ja THA konkursil "Tubli terviseedendaja 2010". Rakendatud Tallinna Lepatriinu Lasteaias Õnnetriinude rühmas.

Pedagoog-metoodik Mare Robal  
Tallinna Lepatriinu Lasteaed

**AROOMID MUUDAVAD IGAPÄEVAELU MÕNUSAMAKS,  
MÕJUTAVAD HETKEMEELEOLU JA TERVIST. AROOME  
TUNNETADES MISKI SU KEHAS OTSEKUI ÄRKAB JA  
ÜTLEB:**

“Jah, just nii peabki end tundma!”

**EELDATAVAKS TULEMUSEKS -  
TERVE, TASAKAALUS JA TEGUTSEMISJULGE LAPS!**

#### **LASTELE SOBIVAD:**

**SIDRUN** - PANEB PÄHE HEAD MÕTTED JA AITAB KESKENDUDA

**APELSIN** - TEKITAB ÕNNETUNDE!!!!!!!!!!!!!!!

SOODUSTAB SEEDIMIST JA AITAB KÜLMETUSE KORRAL

**LAVENDEL** - PELETAB STRESSI JA HALVA TUJU

RAVIB KÜLMETUST

**LILLELÕHN** - TOOB TERVENDAVAT RÕÕMU

### **TEGEVUSE EESMÄRK:**

- LAPS ÕPIB TUNDMA JA ERISTAMA TERVIST POSITIIVSELT MÕJUTAVAD TAIMEAROOME
- LAPS KOGEB TAIMEAROOMIDE KASUTAMIST ÜHE ENESEABIVÕTTENA
- LAPS RAKENDAB ÕPITUT ISESEISVALT OMA MEELEOLUDEGA JA ENESEKONTROLLIGA TOIMETULEMISEL

### **OSALEJATE VANUS JA ARV:**

SOBIB 5-7A LASTELE INDIVIDUAALSEKS JA GRUPILISEKS TEGEVUSEKS

### **SEOS TEISTE VALDKONDADEGA:**

- MINA JA KESKKOND
- KEEL JA KÕNE
- KUNST

### **VAHENDID:**

KLAASPURGID, VÄRVILISED KLEPPABERID, MEIGIPADJAD, TAIMSED AROOMIÕLID

### **TEGEVUSE LÜHIKIRJELDUS:**

1. VESTLUS “Taimelõhnad ja nende tervistav mõju”
2. LASTEGA KOOS VALMISTATAKSE MÄNG “Hea tuju lõhn”.
3. ÕPITAKSE:
  - LÕHNA HAISTMIST PURGIST (Ettevaatlikult! Algul nuusuta eemalt, siis alles vii nina lähemale.)
  - MÄNGU KONTROLLELEMENTIDE (värv, kiri) KASUTAMIST
4. MÄNG ON LASTELE IGA PÄEV KÄTTESAADAV. MÄNGU KASUTAMINE ON VABATAHTLIK JA LÄHTUB LAPSE ISIKLIKEST SOOVIDEST, LÕHNAEELISTUSTEST NING TERVISETUNNETUSE VAJADUSTEST