

Rohelise kooli teema

TERVIS JA HEAOLU

VIRMALISED SÄRAVAD, KUI TERVES KEHAS TERVE VAIM

Rohelise Kooli teemadest valisime 2019/2020 õppeaastal süvenenumalt läbimiseks teema TERVIS JA HEAOLU kuna Tallinna Virmalise Lasteaia arengukavas 2019 - 2024 on põhiväärtusena välja toodud tervise väärtustamine.

Oma igapäevases tegevuses pöörame tähelepanu tervislike eluviisi kujundamisele ja väärtustamisele. Õppe- ja kasvatustegevustes on olulisel kohal terviseedenduse tegevuste tõhustamine: eesmärgistatud tegevused laste vaimse ja füüsilise arengu toetamiseks, ühissündmused peredega, personali vaimse ja füüsilise tervise väärtustamine. Üks alustalasid lasteaia terviseedenduslikus töös on lähtumine määrusest "Tervisekaitseõuded koolieelses lasteasutuses tervise edendamisele ja päevakavale" (RT I 2010, 69, 526), mis annab suunised, et lasteasutuse töötajad (edaspidi personal) peavad teevad laste tervise hoidmise ja tugevdamise ning laste ja personali heaolu suurendamiseks koostööd lapsevanematega või neid asendavate isikutega (edaspidi vanemad). Lisaks püüame oma lasteaia tegevustes lähtuda riiklikust "Vaimse tervise strateegia 2016-2025 (VATEK)", mille alaeesmärgid laste tervise edendamisel on: laste ja noorte tervist toetava eluviisi ja keskkonna kujundamine nii perekonnas, lasteasutuses kui ka kogukonnas.

Koolieelne lasteasutus on koht, kus lapsed viibivad aktiivsema osa oma päevast, mistõttu on väga oluline vaimset ja füüsilist tervist säilitavate tegevuste lõimimine õppe- ja kasvatustegevustesse. Laste ja perede arengukava 2012-2020 toob välja, et laste- ja perepoliitika ees seisvad mitmekülgsed ülesanded viitavad ka vajadusele tõhustada igapäevast koostööd teiste valdkondade (sh haridus-, töö-, õiguskaitse-, tervise-, rahvastikupoliitika jm valdkonna) spetsialistide ja ekspertide vahel ning rakendada nende teadmisi eesmärkide saavutamisel. Suhtlemine ja koostöö nii lapsevanemate kui kogukonnaga aitab lasteaial sihipärasemalt terviseedenduslikke eesmärke saavutada.

Tallinna Virmalise Lasteaed kuulub Tervist edendavate lasteaedade (TEL) võrgustikku, mille eesmärk on hoida ja tugevdada lapse tervist ning luua nii lastele kui personalile nende igapäevast heaolu toetavad tingimused. See tähendab süsteemset ja järjepidevat arendustööd, mis lähtub hindamisel selgunud vajadustest. Lasteaed saab planeerida oma arengu- ja tegevuskavasse abinõud, mis aitavad edendada koostööd, kujundada toetavat psühhosotsiaalset ja füüsilist keskkonda, laste tervisekäitumist ning tõsta töötajate kompetentsust rahvatervise valdkonnas. Nagu selgub Tartu Ülikooli uuringust "Õpetaja emotsionaalne tervis ja sellega seotud tegurid" (TÜ uuring 2017-2018) on umbes kolmandikul õpetajaist meeleolu langenud, nad on ärevad. Kahel kolmandikul esines asteeniast – üldist väsimust. See annab märku vajadusest õpetajaid senisest rohkem toetada ja mõelda läbi, mida teha, et nad tunneksid end hästi ning suudaksid enda mõtestatud tegevusega ennetada läbipõlemise ja tööstressi ilminguid

Lapsed osalevad liikumistegevustes, mis on vaheldusrikkad ja mitmekesised, toredad ning liikumisrõõmu pakkuvad. Kehalisel aktiivsusel on positiivne mõju lapse vaimsele tervisele, aidates vähendada stressi, luues positiivset meeleolu ja toetades õppimisvõimet. Lisaks aitab

liikumine edendada sotsiaalset tervist, pakkudes erinevaid võimalusi sõprade ja eakaaslastega suhtlemiseks ning ühiseks tervislikuks vaba aja veetmiseks koos vanematega.

Õpetajad oskavad hinnata oma vaimset ja füüsilist tervist ning ennetada läbipõlemist. Tähtsusetööelu ja vaimset tervist edendava töökeskkonna ja töökultuuri kujundamine. Töötajad ning tööandjad on teadlikumad tööstressi tekitajatest ning nende kahjulikest mõjudest nii vaimsele kui kehalisele tervisele.

Lapsevanemate teadmised ja oskused on suurenenud. Nad oskavad võimalikult varakult ära tunda oma lapsel tekkinud käitumise eripära tekkimise, nad julgevad abi küsida ja neile on tagatud professionaalne toetus. Olgugi et enamik vanematest soovib pakkuda oma lastele parimat, ei sünni vanemlikud oskused koos lapsega, vanemaks on vaja õppida ja kasvada.

Tallinna Virralise Lasteaia kui Tervist Edendava lasteaia arengukava täitmine eeldab süsteemset tööd tervist edendavate tegevuste läbiviimisel. Ühissündmused lapsevanematega keskenduvad vaimse ja füüsilise tervise hoidmisele ning aktiveerimisele. Suhtlemine ja koostöö nii lapsevanemate kui kogukonnaga aitab lasteaial tervise-eesmärke saavutada. Vaimsele ja füüsilisele tervisele tähelepanu pööramine on jätkusuutlik elustiil.

Lasteaia personali toetab kogu õppeaasta vältel KAI KITSING (superviisor, nõustaja ja koolitaja ning MTÜ HOOLING. Hooling on koolitus- ja nõustamisettevõte, mille eesmärk on pakkuda tuge ja hoidmist inimestele, kes igapäevaselt tegelevad või töötavad laste ja täiskasvanutega. Hooling on loodud õnneliku õpetaja heaks – õnnelik õpetaja, õnnelik laps, õnnelik lapsevanem! Hoolingu inimesed on viinud läbi koolitusi ka lastevanematele meie majas.