

## Terviseedendamine/lasteaias



























### 1.Vaimne tervis








---

- 27. September 2013

Siit leiad TEL võrgustiku liikmete poolt 2013. a koostatud häid näiteid laste vaimse tervise edendamise meetodikast lasteaia õppe- ja kasvatustöös.

Töodes on käsitletud üht või mitut erinevat alateemat – suhtlemisoskuste arendamine, kuulamisoskuste arendamine, vastastikune lugupidamine, üksteise toetamine, märkamine, hoolimine, enesekehtestamise arendamine, emotsioonide kirjeldamine, emotsioonidega toimetulek, stressi maandamine, enesehinnangu toetamine, enesekindluse arendamine, loova mõtlemise toetamine, probleemide lahendamise oskuse arendamine, vastutustunde arendamine, sallivuse arendamine jm.

-  Akvarellvärvidega maalimine Waldorfi lasteaias (Tartu Lasteaed Ploomike)
-  Emotsioonid ja nendega toimetulek 6–7-aastaste laste rühmas (Kärdla Lasteaed)
-  Enesega toimetulek läbi muusika- ja kunstiteraapia (Kärdla Lasteaed)
-  Fantaasiamatk (Sõmeru Lasteaed Pääsusilm)
-  Haldjate jälil (Lasteaed Tareke)
-  Hea ja halb käitumine (Võru Lasteaed Sõleke)
-  Hoolivus ja sallivus meie elus (Tamsalu Säase Lasteaed)
-  Kui ma oleksin headuse ja heade sõnade haldjas (Pärnu Raeküla Lasteaed)
-  Kuidas hõikad, nõnda kajab (Ridala Põhikooli lasteaed)
-  Laste probleemide lahendamise oskuse arendamine projekti „Kiusamisest vabaks“ abil (Jõgeva Lasteaed Rohutirts)
-  Lotte on sõbralik (Tartu Lasteaed Sipsik)
-  (Muinas)jutud kehale (Taebala Lasteaed)
-  Mängin ja sõbrunen emotsioonidega (Tartu Lasteaed Kelluke)
-  Mängupidu "Kalli-kalli" (Tallinna 26. Lasteaed)
-  Naerupäev (Jõhvi Lasteaiad, Kalevipoja maja)
-  Pai sõbra seljale (Tartu Lasteaed Mõmmik)
-  Rõõm on minus eneses (Tartu Lasteaed Klaabu)
-  Sallivuse nädal lasteaias. Tartu Lasteaed Karoliine
-  Stressipalli valmistamine (Haapsalu Lasteaed Pääsupesa)
-  Sõbranädal "Tahan olla hea kaaslane!" (Tartu Lasteaed Krõll)
-  Süda hüppab rõõmust (Pärnu Raeküla Lasteaed)
-  Sünnipäevanädal erinevate nukkudega (Tallinna Nurmenuku Lasteaed)
-  Tamm siin, tamm seal (Tartu Lasteaed Meelespea)
-  Teater – emotsioonid ja enesekindlus läbi mängu (Tartu Poku Lasteaed)
-  Teatrirong (Tallinna Tähekese Lasteaed)
-  Tunne oma tundeid (Kambja Lasteaed Mesimumm)
-  Tunneme rõõmu (Viljandi Lasteaed Männimäe)

-  Tunnete küla (Rõngu Lasteaed Pihlakobar)
-  Vaikusemängud korkidega (Pärnu Lasteaed Trall)
-  Vaim on terve – rõõmus meel (Elva Lasteaed Murumuna)
-  Öppemäng „Räägime tunnetest“ (Tamsalu Lasteaed Kröll)
-  Öppemäng "Tujumäng" (Tamsalu Lasteaed Kröll)
-  Ärkan ja märkan (Värskä Lasteaed)
-  Ühiselt koos tegutsedes õpime üksteisega arvestama ja üksteist toetama (Pirita Lasteaed)

## **2. Miks peaksid sööma just viis peotäit ehk portsjonit puu- ja köögivilju päevas?**

Viis portsjonit ehk viis peotäit on minimaalne kogus, mida peaksid päevas sööma. Keskmise energiavajaduse korral (2200–2500 kcal) võib päevaste portsjonite arv ulatuda ka kuni üheksani.

Vähem kui viie portsjoni puhul ei pruugi sa piisavalt saada vajalikke vitamiine ja mineraalaineid ning vett, samuti võib väheseks jääda päeva jooksul saadavate kiudainete kogus. Puu- ja köögiviljade haigusi ennetavat toimet on täheldatud just vähemalt nii suurest tarbimiskogusest päevas.

Kui süüa päevas kokku viis portsjonit, siis kolm neist võiksid olla köögivilja- ja kaks puuviljaportsjonid.