

31.03.2017

Terve inimene on tegus inimene!

SÜDAMEKUU 2017

Toimumise aeg: 01.04.2017 – 30.04.2017

Alates 1993. aastast on Eestis tähistatud südamenädalat. Sel aastal aga jagub südamerwisele pühendatud tegevusi ja üritusi terveks aprillikuuks. Sel aastal südamerwise teemalised tegevused toimuvad juba 24. korda. Südamekuu korraldajaks on Tervise Arengu Instituut.

Ida-Viru Maavalitsus, Kohtla-Järve Linnavalitsus ja tervisenõukogud kutsuvad Teid koostööle üleriigilise **südamekuu** korraldamisel ja läbiviimisel **1.04-30.04.2017**.

Üheks oluliseks teguriks ja tervena elatud aastate pikendamise võimaluseks **on liikumine** ja selle tegevuse muutmine igapäevaseks harjumuseks. Seetõttu pööratakse südamekuul põhitähelepanu erinevate liikumisviiside propageerimisele ning väheaktiivsete inimeste kaasamisele. Et jõuda iga inimeseni, on oluline ürituste läbiviimine võimalikult kodu lähedal ning erinevatele sihtrühmadele jaotatuna tervele kuule.

Südamekuu läbivaks teemaks on küll **liikumine**, kuid igal nädalal on võimalik keskenduda konkreetsemale teemale:

1. nädal: **Liikumine ja vererõhk**
2. nädal: **Liikumine ja kehakaal**
3. nädal: **Liikumine ja kolesterool**
4. nädal: **Liikumine ja südamehaigused**

*Sotsiaalteenistus
Tervisenõukogu*

Kohtla-Järve linna asutuste südamekuu üritused (projektid)

1. Lasteaed Kakuke. Südamekuu projekt personalile

Südamekuu raames toimuvad personalile järgmised üritused:

- 1) 13.04.2017: Kell 18.00-20.00 UJUMINE MÄETAGUSE SUPELMAJAS (Mäetaguse Spa);
- 2) 21.04.2017: Kell 17.00-19.30 TOILA TERVISESPORDIPÄEV

Ürituse viib läbi liikumisõpetaja Gelfia Urazaeva

Päevakavas:

kõnd (5km, 3 km ja 1 km **vahemaa pikkus on igale osalejale individuaalne*);

aktiivsed mängud;

suhtlemine tassikese ravitee juures.

- 3) Kuu jooksul (03.04.-28.04.2017) tegeleb tervishoiutöötaja Natalia Morozova lasteaia töötajatega:

lasteaia töötajatel mõõdetakse vererõhku;

räägitakse südame- ja veresoonehaiguste ennetamisest ja vältimisest: piisavast kehalisest aktiivsusest (vähemalt 30 minutit liikumist 5 korda nädalas), tervislikest toitumisharjumustest (5 peotäit juur- ja puuvilju päevas, vähem rasva ja soola ning maiustusi), normaalse kehakaalu säilitamisest, vererõhust (see peab olema alla 140/90), vere kolesteroolitasemest, normaalsest ainevahetusest, stressi vältimisest, suitsetamise ja alkoholi tarbimise mõjust.

- 4) 28.04.2017 kokkuvõtte südamenädalast.

2. Kohtla-Järve Lasteaed Pääsuke. Südamekuu projekt „TERVED OLLA TAHAME!“

Südamekuu raames toimuvad järgmised üritused:

- 1) 04.04.2017 kell 9.15 lasteaia tervishoiutöötaja Oksana Molchanova miniloeng lastele “Tervislik toitumine”, liikumisharjutused, vererõhu mõõtmine, puu- ja juurviljade söömine.

- 2) 05.04.2017 kell 10.00 kõnnipäev ja liikumismängud linnapargis lastele, lastevanematele, personalile, puu- ja juurviljade söömine, korraldab lasteaia liikumisõpetaja Irina Dobryakova
- 3) 11.04.2017 kell 9.30 väljasõit Toila, jalutuskäik pargis, liikumismängud lastele, lastevanematele, personalile, mahla joomine, puu- ja juurviljade söömine, korraldab lasteaia liikumisõpetaja Irina Dobryakova
- 4) 18.04.2017 kell 14.00 lasteaia retsepiraaamat "Kolesterool normis!" personal, lapsevanemad, vastutab direktor Jana Talviste
- 5) 21.04.2017 kell 12.00 Tallinna Tervishoiukõrgkool Kohtla-Järve Struktuurüksus loenguga "Tervis on tähtis!", lektor Olesja Zeel
- 6) 24.04.2017 kell 13.30 toimub lasteaia saalis liikumisharjutused südamele, vererõhu mõõtmine personalile, puu- ja juurviljade söömine, korraldab õpetaja Natalia Robonen
- 7) 28.04.2017 kokkuvõtte südamenädalast.

3. Kohtla-Järve Lasteaed Tuvike. Südamekuu projekt „TEEME TERVISELE TERE !“ Südamekuu raames toimuvad järgmised üritused:

- 1) 4.04.2017.-28.04.2017 toimuvad üritused lapsevanematele ja personalile, tutvustatakse südamekuu eesmärgi ja liikumise tähtsust tervisele.
- 2) Kõigil on võimalik tutvuda südamearst Margus Viigimaa artikliga „Liikumine on elu ja südame tervise alus!“ ja informatsiooniga, mis on seotud liikumise ja meie tervisega.
- 3) Rühmas on tabel, kuhu märgitakse info oma igapäevase liikumise kohta.
- 4) Kokkuvõtted tehakse iga 10 päeva tagant.
- 5) 19.04.2017 tervise ja ohutuspäev . Tallinna Tervishoiukõrgkool Kohtla-Järve Struktuurüksus.
- 5) 28. aprillil toimub lasteaia kokkuvõtete tegemine, tublimate liikujate autasustamine. Pakutakse raviteed, maitsestatud kurgi-, sidruni-, ja astelpaju vett ja juur- ja puuvilja ampse.

4. Ahtme Kunstide Kool. Südamekuu projekt „Hoia süda terve! “ Südamekuu raames toimuvad järgmised üritused:

Projekti täitmise algus 04.04.2017 ja lõpp 13.04. 2017

- 1) 04.04.2017 kell 12.30 Ahtme Kunstide Kooli saalis loeng "Hoia süda terve!" tervisenäitajate mõõtmisega. Tallinna Tervishoiukõrgkool Kohtla-Järve Struktuurüksus, lektor Olesja Zeel
- 2) 13.04.2016 kell 13.00-18.00 Toila-Oru park, Toila Spa kepikõnd 5- 7 km. Toila-Oru pargis „südamekohvik“- vesi, puuviljad
- 3) Toila ujula külastamine.

5. Kohtla- Järve lasteaed Tuhkatriinu . Südamekuu projekt "ISE END AITAN, OMA SÜDANT KAITSEN".

Südamekuu raames toimuvad järgmised üritused:

- 1) 10.04.2017 Tervisepäev "Kehaline kasvatus on kõigile vajalik, kõigile meeldib ta".
Läbiviimise koht: TUHKATRIINU lasteaia territooriumil
Osalejad: Lapsed ja lasteaia personal
- 2) 12.04.2017 ZUMBA TONING
läbiviimise koht: Lasteaed TUHKATRIINU
osalejad: Lapsed ja lasteaia personal:
kell 9.30 ja 10.00 – lapsed
kell 13.00 ja 13.30 – lasteaia personal /vererõhu mõõtmine personalile - tervishoiutöötaja/
- 3) 17- 21.04.2017 Piltide ja kollaažide näitus "Ise end aitan, oma südant kaitsen".
Läbiviimise koht: Lasteaed TUHKATRIINU.
Osalejad: Õpetajad, lapsed ja lapsevanemad.
- 4) 17- 20.04.2017- 2,4,5,9,6 rühma lapsed
tervisetöötaja vestlus vanemates rühmades teemal "Õige toit meie südamele" .

- 5) 17-21.04.2017 kõikides lasteaia rühmades valeoloogilised harjutused .
 - 6) 17.04.2017 kell 9.30 temaatiline päev Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli Kohtla- Järve Struktuuriüksus (2,6, ja 9 rühma lapsed).
 - 7) 28.04.2017 kel 18.00
- Lasteaia personali Tervisepäev Kohtla-Nõmme suusastaadionil.
 Personali kepikõnd- „Kõnnime meele rõõmsaks!” ja seiklusmängud värskes õhus. /vererõhu mõõtmine personalile - tervishoiutöötaja/ ja piknik

6. Kohtla-Järve Ahtme Gümnaasium. Südamekuu projekt „Terve inimene on tegus inimene!“

Südamekuu raames toimuvad järgmised üritused:

- 1) 3.04.- 7.04.2017 1.(nädal): **Liikumine ja vererõhk .**
Igapäevane töötajate vererõhu mõõtmine, sammude loetamine, tervislik toit (juurviljad ja puuviljad)
- 2) 10.04.13.04.2017 (2, nädal): **Liikumine ja kehakaal.**
Kehamassiindeksi arvutamine, sammude loetamine, tervislik toit (juurviljad ja puuviljad)
- 3) 17.04.-21.04.2017 (3.nädal): **Liikumine ja kolesterool.**
Kolesterooli taseme mõõtmine (koostöö Tallinna Tervishoiukõrgkooli Kohtla-Järve Struktuuriüksusega), sammude loetamine, tervislik toit (juurviljad ja puuviljad)
- 4) 24.04.-28.04.2017 (4. nädal): **Liikumine ja südamehaigused.**
Igapäevane õpetajate hommikuvõimlemine spordisaalis, tervislik toit (juurviljad ja puuviljad)
- 5) **29.aprill 2017**
 - 14.00 Väljasõit Alutaguse spordikeskuse Pannjärvele.**
 - 14.30 Saabumine ja sissejuhatavad soojendusharjutused.**
 - 14.45 Kepikõnd, seiklusmängud, liikumine mööda seiklusrada rühmades.**
 - 16.00 Piknik.**
 - 17.00 Päeva lõpetamine ja tagasisõit.**

7. Kohtla-Järve Noortekeskus. Südamekuu projekt „NOORTE TERVISEMATK”

Südamekuu raames toimuvad järgmised üritused:

- 1) **15.04.2017** Ida-Virumaa Kotka matkarada (8 km) kõnd, tervisemõõtmised, mängud .
 - 1. Väljasõit 11.00-12.00
 - 2. Matk Kotka matkarajal 12.00-14.00
 Tagasitulek 14.00-15.00

8. MTÜ Kohtla-Järve Spordiklubi KLEO . Südamepäeva projekt “ Trenni targalt, hoia oma südant!“. (18.04.2017)

Südamepäeva projekti raames toimuvad järgmised üritused:

- 1) 14.00 Tervitus, sissejuhatus, ajakava tutvustus.
- 2) 14.10 Treeneri sissejuhatus tundi (ZumbaFitnessi tutvustus)
- 3) 14.20 Zumba Fitnessi tund
- 4) 15.20 Orienteeruv treeningu lõpp
- 5) 15.20 loeng – “ Trenni targalt, hoia oma südant “, Lektor:
Natalja Voss - aeroobika ja rühmatreeningute treeneri V tase, jõusaal, füsioteraapia, LesMills BodyPump ja BodyBalance, ZumbaFitness, Zumba Step, Strong by Zumba, Jooga ja Pilates, personaaltreener, TRX, ujumistreener V tase. Tööstaaž treenerina: 19 aastat
- 6) 16.20-17.00 Konsultatsioon treeneriga tervislikust eluviisist, liikumisest, personaalne lähenemine. Loterii
14.00-17.00 Tervislik kehakinnitus (puuvili ja juurvili). Janu kustutamine (vesi SakuLäte)
- 7) 14.00-17.00 Tervisenäitajate mõõtmised (Tallinna Tervishoiukõrgkooli Kohtla-Järve Struktuuriüksuse üliõpilased):

Vererõhk. Veresuhkur. Kehamassiindeks ja rasvaprotsent

9. MTÜ Kohtla-Järve Spordiklubi KLEO. . Südamepäeva projekt “ LIIGU KOGU SÕDAMEST“ .

Südamepäeva (23.03.2017.a) projekti raames toimuvad järgmised üritused:

1) Maneez

12.00 Tervitus, sissejuhatus, ajakava tutvustus.

12.20 BodyPumpi tund

2) 13.05 Zumba Fitnessi tund

3) 14.05 Funktsioonalse treeningu tund

4) 14.35-15.00 Konsultatsioon treeneritega tervislikust eluviisist, liikumisest, personaalne lähenemine. Loterii.

12.00-15.00 Tervislik kehakinnitus (puuvili ja juurvili). Janu kustutamine (vesi SakuLäte)

12.00-15.00 Ahtme Kergejõustikuhalli jõusaali tutvustus

5) 12.00-15.00 Tervisenäitajate mõõtmised (Tallinna Tervishoiukõrgkooli Kohtla-Järve Struktuuriüksuse üliõpilased: vererõhk, veresuhkur.

6) Kehamassiindeks ja rasvaprotsent

12.00-15.00 Kehakoostise analüüs (Corrigo).

1. Mõõtmine kehaanalüsaatoriga Jawon ioi 353;

2. Konsultatsioon mõõtmise tulemuste lahtiselgitamiseks, juhised kaalu muutusteks;

3. Protseduuride- ning treeningsoovitused

12.00-15.00 Tervislik toitumine baaris (AlexAlla poolt)

12.00-15.00 MaryKay ilutoodete tutvustus

7) Aeroobikasaal

12.20 DeepWorki tund

8) 13.30 Töötuba: loeng – “ Hoia süda terve “, Lektor: Olesja Zeel, Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli Kohtla-Järve struktuurüksuse õppetöö koordinaator

10. Lasteaed Lepatriinu. Südamepäeva projekt töötajatele.

1) Töötajate tervisematk Valaste joale (kepikõnd, mängud, piknik – tervislik toit)

11. 5. Kohtla- Järve lasteaed Aljonuška . Südamekuu projekt "Terve süda".

Südamekuu raames toimuvad järgmised üritused:

1) 06.04.2017 vestlus lastega teemal „Mida sa pead tegema, et süda oleks terve?“.

2) 12.04.2017 punkti enesemassaaž viirushaiguste ennetamiseks lastele.

3) 20.04.2017 matkamine linna parki, orienteerumine, mängud, hingamise harjutused värskes õhus.

4) Kuu jooksul: kaks korda nädalas aeroobika, yoga, korrektsiooni harjutused, et oleks ilus kehahoid (võimlemine personalile)

12. Kohtla-Järve Järve Vene Gümnaasium. Südamekuu projekt.

Südamekuu raames toimuvad järgmised üritused:

1) **03.04.2017 vererõhu ja pulsi mõõtmine Kohtla-Järve Järve Vene Gümnaasiumi (KJVG) õpilastele, õpetajatele, töötajatele.**

2) **06.04.2017 KJVG huvijuht ja 11.b. klassi õpilane valmistavad kooliraadio saate “Südameasjad” ette.**

3) **13.04.2015 südametund liuväljal. KJVG kehalise kasvatuse õpetajad kutsuvad KJVG õpilasi, õpetajaid ja töötajaid liuväljale.**

4) **28.04.2015 südamlük promenaad. KJVG organiseerib Kohtla-Järvel “Südamliku promenaadi”.**

13. Kohtla- Järve lasteaed Rukkilill . Südamekuu projekt .

Südamekuu raames toimuvad järgmised üritused:

1) **5.04.2017 Punase Risti töötajad viivad läbi esmaabi lühikoolituse lastele.**

- 2) 10. -13.04.2017 tervisliku Smuthi tegemine. (Puuviljadest ja marjadest mahl).
- 3) 13. -20.04.2017 aeroobika personalile.
- 4) 18. ja 19.04.2017 vestlus koos liigutustega värskes õhus lastele "Terve süda-terve vaim".
- 5) 17. ja 28.04.2017 näitus "Kasuliku toidu püramiid".
- 6) 24. - 28.04.2017 hommikuvõimlemised õuealal "Koos on mõnusam tegutseda".
- 7) 27.04.2017 liikumispidu. Ühine üritus lastevanematega lasteaia õuealal (kaasatud rühmaõpetajad ja muusikaõpetajad).

14. Kohtla-Järve Tammiku Põhikool.. Südamekuu projekt.

Südamekuu raames toimuvad järgmised üritused:

- 1) 1,8,15,22,29.04.2017 kell 12.00-13.00 sulgpall.
- 2) 3.-28.04 (1,8,15,22,29.04) kell 13.00-14.00 ujumine.
- 3) 4,6,11,13,18,20,25,27 kell 15.00-16.30 kepikõnd.
- 4) 20.04 kell 15.15-16.15 südamehaiguste põhjused,sümptomid, Riskifaktorid.
- 5) 5.04.2017 kell 15.00-16.00 jooga- praktika.
- 6) 03.04 kell 10.30-12.00 suhkru mõõtmine Tervishoiukõrgkool Tallinna Kohtla-Järve Struktuuriüksus.
- 7) 28.-29.04.2017 Väljasõit kell 15.00 Artteraapia Narva-Jõesuu SPAsse.

15. Kohtla-Järve Järve Gümnaasium. Südamenädal 17.04. – 21.04.2017.

Südamenädala raames toimuvad järgmised üritused:

- 1) 01.04-20.04.2017 ülekoolliline kilomeetrite kogumine meeskondade kaupa. Klassi õpilased ja õpetajate meeskond saab ülesande koguda kilomeetreid. Suurima kilomeetrite arvuga meeskonnad võidavad.
- 2) 17.04.-20.04.2017 koolisisene orienteerumine. Õpilased, lapsevanemad ja õpetajad osalevad võistkonniti ja saavad kehalise kasvatuse õpetajatelt juhendi koolisiseseks orienteerumiseks. Toimub vahetundide ajal või peale tunde.
- 3) 27.03.-07.04.2017 tervisliku koolitoidu retsepti võistlus. Õpilased osalevad oma tervislike retseptidega võistlusel, mille võitjate menüü lisatakse Südamenädalal kooli menüüsse. Neli erinevat kategooriat: praad, supp, salat, magustoit.
- 4) 20.04.2017 toimub traditsiooniline Jüriööjooks, kus osalevad klasside ja õpetajate võistkonnad.
- 5) 21.04.2017 toimub Südamenädala lõpetamine ja kooli rahvatantsupidu.
- 6) NB! Lapsevanematele on ette nähtud peale tunde aeg.

16. Kohtla-Järve Lasteaed Buratiino. Südamekuu ürituste projekt.

Südamenädala raames toimuvad järgmised üritused:

- 1) 8.04.2017 kepikõnd Sinivoore mäele (LA personal).
- 2) 13.04.2017 vabastav hingamine harjutustega (LA saalis), osalejad: personal, lapsevanemad, juhendab koolituse läbinud õpetaja.
- 3) 17.04.-28.04.2017 spordinädal LA mänguväljakul, osalevad lapsed ja õpetajad.
- 4) 10.04. – 13.04.2017 tervisliku toitumise nädal; valmistatakse salateid jm tervislike toite koos lastega.

17. Kohtla-Järve Lasteaed Muinasjutt. Südamekuu ürituste projekt.

Südamenädala raames toimuvad järgmised üritused:

- 1) 05.04.2017 Lahtine tegevus "Kõik südamest". Ürituse viib läbi tervishoiutöötaja. Toimub vestlus, kasutatakse näitlikud materjalid.
- 2) 12.04.2017 Maraton "Südamest südameni". Võidujooksul lasteaia territooriumil osalevad kõik lapsed ja lasteaia töötajad. Viime läbi virgutuse vabas õhus.
- 3) 19.04.2017 Väljasõit Toila parki. Liikumismängud ja jalutuskäik pargis ja mere ääres.
- 4) 26.04.2017 Tegevus "Puu- ja juurviljad on tervise sõbrad". Vestlus tervislikust toitumisest. Salatide ja mahlade valmistamine ja maitsmine.

18. Kohtla-Järve Lasteaed Karuke . Südamekuu ürituste projekt.

Südamenädala raames toimuvad järgmised üritused:

- 1) 05.04.2017 Teetseremoonia (münt ja teised rohelised teed). Ürituse eesmärgiks on vererõhu normaliseerimine.
- 2) 05.04.2017 Hingamisvõimlemine. Üritus on mõeldud personalile.
- 3) 03.-07.04.2017 Hinga õigesti! Üritus on mõeldud lastele.
- 4) 10.-13.04.2017 Aktiivne võimlemine ja aktiivne liikumine. Muusikalis- rütmiline liikumine on vahva! Jalutuskäik värskes õhus. Üritus toimub Kohtla- Järve Põhja mikrorajoonis. Liikumine on elu! Üritused on mõeldud personalile, lastele. Toimuvad võistlused ja liikumismängud õues
- 5) 17.-21.04.2017 Puu-ja juurviljanädal lastele. Imepuuviljad. Puu- ja juurviljad meie laual. Üritus on mõeldud lastele.
- 6) 24.- 28.04.2017 Spordiüritus „Süda on meie elu”. Üritus on mõeldud lastele.
- 7) 24.- 28.04.2017 Osteokondroosi profülaktika. Üritus on mõeldud personalile.

*Niina Aleksejeva
Abilinnapea
Tervisenõukogu esimees*