

06.05.2014

Aprillis toimunud südamenadala ürituste kokkuvõte Kohtla-Järve linnas



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

1. Südamenädal „Sinu sammud loevad“ - Kohtla-Järve

osalejad: personal – 32 inimest.

Kõrgkooli Kohtla-Järve struktuuriüksus (5 üliõpilast ja
17.04 kell 11.30 – 15.00 „Hoia süda terve“



Kunstide Kool

Tallinna Tervishoiu
õppejõud)

Tervispäeval toimus käimine 3 km ja kepikõnd 5 km.

Tervishoiu kõrgkooli üliõpilased ja õppejõud viisid läbi personalile organismi diagnostika .

Mõõtmised – vererõhk, veresuhkur, rasvaprotsent kehas.

Tervisliku toitumise informatsioon.

2. Südamenädal „Sinu sammud loevad“ - Lasteaed KIRJU-MIRJU

osalejad: personal - 47 inimest, lapsed - 119 last

14. 04. Kell 12.45 – 15.00 matk Kukrusele Tallinna Kõrgkooli Kohtla-Järve struktuurüksusesse
ja tagasi: osales 10 töötajat (nendest 9 naist ja 1 mees)

15.04. Kell 11.00 – 12.00 matk lastega Kohtla-Järve parki, rühmaõpetajate juhendamisel
liikumismängud, orienteerumine: osales 102 last, 9 õpetajat ja 9 õpetajaabi.

15.04. kell 10.00 – 11.30 Siilikese rühma lapsed võtsid osa spordipäevast Karukese lasteaias:
osales 12 last, 1 õpetaja ja 1 õpetajaabi.

16.04. kell 11.00 – 11.45 lasteaias A ja B korpuse personali vahelised pallimängud
liikumisõpetaja juhendamisel: osales 14 töötajat, neist 13 naist ja 1 mees.

17.04. kell 10.00 Siilikese rühma lapsed võtsid osa olümpiamängudest Slaavi Põhikoolis
liikumisõpetaja juhendamisel: osales 12 last ja 3 õpetajat.

17.04. Südamenädala lõpetamine liikumismängudega: osales 84 last, 9 õpetajat ja 9 õpetajaabi.



3. Südamenädal „Sinu sammud loevad“ - Lasteaed Tuhkatriinu

osalejad: personal, lapsed, lastevanemad

14-17.04.2014 Piltide ja kollaažide näitus "Ise end aitan, oma südant kaitsen". Osales 12 töötajat, 20 vanemat (nendest 18naist, 2 meest), 70 last.

Tervisetöötaja vestlus vanemates rühmades: "Õige toit meie südamele" :

14.04.2014 3. ja 11. rühmad / Osales 5 töötajat, 25 last/

15.04.2014 9. rühm / Osales 3 töötajat, 18 last/

16.04.2014 1. rühm / Osales 3 töötajat, 21 last/

17.04.2014 10. rühm / Osales 3 töötajat, 20 last/

16.04.2014 "Kehaline kasvatus on kõigile vajalik, kõigile meeldib ta".

Osales 30 töötajat, 10 vanemat (nendest 10 naist), 118 last.





4. Südamenädal „Sinu sammud loevad“ - Lasteaed TUVIKE

osalejad: personal, kolleegid lasteaiast Lepatriinu ja Kirju-Mirju, lapsed, lapsevanemad.

14.04. 2014 Südamenädala avamine lasteaia saalis – 15 last ja 7 töötajat.

- „Mis on meie südamele hea“ - matk Kukrusele, ühisüritus Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli Kohtla-Järve struktuuriüksuses - 19 lasteaia töötajat (8-Kirju-Mirjust; 5 - Lepatriinust; 6 – Tuvikesest) , 4 kõrgkooli õppejõudu ja 5 üliõpilast.

- NB! Lasteaia töötajad (Kirju-Mirju ja Lepatriinu) – jalgsi Kohtla-Järvelt Kukrusele ja tagasi; Tuvikese lasteaia töötajad koos lastega liikusid hommikul lasteaiast Kukruse mõisa ja tagasi.

15. 04. 2014 Tervisehommik saalis – personali ja sõimerühma laste ühisvõimlemine - 5 last ja 5 töötajat.

Liitrühma orienteerumine koos õpetajatega lasteaia õuealal - 13 last ja 4 töötajat.

16. 04. 2014 Tervisliku toitumise päev - Toidupüramiidi tutvustamine liitrühmas. Salatite valmistamine - 14 last, 4 töötajat ja 5 lapsevanemat.

17. 04. 2014 Langevarjupäev Spordipidu lasteaia õuealal - 18 last ja 7 töötajat.

Südamenädala lõpetamine - kokkuvõtted südamenädala üritustest, liikumisest ja autasustamine.

5. Südamenädal 2014 „Sinu sammud loevad „ - Koolinoorte Loomemaja

osalejad: õpetajad, personal

„Võimle reipaks!“

11.04.2014 kell 11.00 Võimlemistund tantsuõpetaja Tatjana Tarakanova juhendamisel. Osales 15 töötajat, nendest 3 meest ja 12.naist.

6. Südamenädal „Sinu sammud loevad“ – lasteaed Aljonuška,

osalejad lapsed ja õpetajad.

14.04.2014 kell 9.00 Teemaatiline tegevus lastele „Minu süda“. Osales 65 last, 7 õpetajat (kõik naised).

15.04.2014 kell 10.00 Sportlik liikumine lastele ja õpetajatele. Esimene etapp – sportlik käimine rivis õues. Teine etapp – tõkkejooks õues. Osales 77 last ja 15 õpetajat.

17.04.2014 kell 9.30 Kross lastele ja täiskasvanutele. Osales 81 last ja 11 õpetajat.

7. Südamenädal „Sinu sammud loevad“ - Kohtla-Järve Ahtme Gümnaasiumi

Ürituse nimetus	Toimumise aeg	Alguse kellaaeg	Sihtgrupp
Klassitunnid teemal „Hoia oma südant!”	14.04.2014	12:10 (Kl.tund)	1.-12.klassi õpilased (550 õpilast, 31 klassijuhatajat)
Kollaažide konkurss „Terve süda”	14.-20.04.2014	Nädala jooksul	1.-5.klassi õpilased (257 õpilast, 14 klassijuhatajat)
Liikumist propageeriv üritus „Sinu sammud loevad!”	14.-20.04.2014	Nädala jooksul	Ahtme Gümnaasiumi õpetajad (52 õpetajat, nendest 50 naist, 2 meest),
Südamenädala jooksul on aktiivsed vahetunnid	14.- 20.04 2014	Vahetunnid, 3. ja 4. tunni pärast	6.-12.klassi õpilased (75 õpilast)
Liikumist propageeriv üritus „Sinu sammud loevad!”	14.-20.04.2013	Nädala jooksul	6.-12.klassi õpilased. Osalesid 155 inimest (7A, 8A, 8C, 9A, 10A, 10B, 11B). Kõige parem liikleja: Aleksandr Vladimirov, 10B – 13692 sammud päevas
Ujumine Maleva Põhikoolis	17.04 19.04	kell 20.00 kell 14.00	Osales 14 inimest (nendest 10 naist)



8. Südamenädal „Sinu sammud loevad“ Ahtme Kunstide Kool.

16.04.2014 kell 12.00- 15.00 Väljasõit Alutaguse Puhke- ja Spordikeskusesse.

Puhkekeskuse radadel harrastati kepikõndi ja rulluisutamist ning jooksti. Osales 24 AKK-i töötajat

(nendest 4 kunstiosakonna õpetajat, 13 muusikaosakonna õpetajat ja 7 tugipersonali töötajat).

Üritusel osales 22 naist ja 2 meest.



9. Südamenädal „Sinu sammud loevad“ - Kohtla-Järve Lasteaed Karuke,

osalejad: personal, lapsed.

14.04.14 kell 10.30-12.00 Liikumine, see on elu. Liikumismängud. Läbiviija: liikumisõpetaja E.Bauman, osales 8 rühm-15 last.

-Liikumine, see on elu. Liikumismängud. Läbiviija: liikumisõpetaja E.Bauman, osales 2 rühm - 12 last 3 rühm-17 last).

kell 10.00-11.00 Hingamise harjutused kooliealistele lastele. Läbiviija: logopeed L.Jermakova, osales 8 last.

15.04.2014 kell 9.30-11.00 „Aga sõpradega on parem“ (sportlikud lõbustused) - sõbrad on 7 rühma, lapsed Kirju-Mirju lasteaiast. Läbiviija: liikumisõpetaja E.Bauman, osales 33 last (nendest 15 tüdrukut, 18 poissi),

kell 9.00 – 9.20 Muusikas on jõud. Klassikalise muusika kuulamine. Läbiviija: muusikaõpetaja N.Tolmatšjova, osales 11 rühm-14 last.

16.04.2014 kell 9.30 -10.00 Liikumine - see on tervis (liikumismängud). Läbiviija: liikumisõpetaja E.Bauman, osalesid 2 rühm -14 last, 3 rühm-15 last.

- Laste joonistuste näitus „Terve süda“ Virula keskuses, osales 30 last.

17.04.2014 kell 13.00 – 13.30 Südamega ühes rütmis- aeroobiika tund õpetajatele. Läbiviija: liikumisõpetaja E.Bauman, osales 25 õpetajat,

kell 18.00 Toila Spa (kogu kollektiiv), osales 16 õpetajat.

10. Südamenädal „Sinu sammud loevad“ - Lasteaed Lepatriinu

14.04.2014 kell 13.30 Jalgsimatk töötajatele Kukrusele Tervishoiu Kõrgkooli ja tagasi. Osales 5 töötajat (kõik naised).

Lapsed õpivad selgeks luuletuse „Väike süda“.

16.04.2014 kell 9.00 Tegevused lastele: Tervislik toit on südamele kasulik (lapsed koostavad toidupüramiid, lapsed valmistavad võileibu – teraleib, kurk, paprikas, salat, sibul) Osales 26 last

ja 4 pedagoogi

16.04 kell 10.30 Tervisematk parki. Osales 26 last ja 4 pedagoogi.

11. Südamenädal „Sinu sammud loevad“ - Põlevkivimuuseum

19.04.2014 Osalemine linna kepikõnni ürituses (I.Taluste) 2 töötajat.

12. Südamenädal „Sinu sammud loevad“ - Kohtla-Järve Kultuurikeskus

Osalejad: personal, külalised, Kultuurikeskuse ringides ja kollektiivides osalejad.

13.04.2014 kell 11.00 Vahtra Loomeskeskuses (Endla 4, Kohtla-Järve) loeng peotantsu tervislikkusest.

kell 11.30 stressi vastu meditatsiooni teooria ja praktika.

kell 12.00 koreograafia naistele, liikumine.

kell 12.30 ZUMBA-FITNESS ehk hea tuju ja liikumine (liikumine muusika saatel).

osales: 90 inimest (naised).



13. Südamenädal „Sinu sammud loevad“ - Lasteaed „Buratino“ osalejad: personal, lapsed.

14.04 kell 10.00 Orienteerumine maastikul (Kohtla- Järve pargis). Osales: Päiksekeste rühm (20 last) liikumisõpetaja, õpetaja.

15.04 kell 13.30 Vabastav hingamine koos harjutustega(lasteaia saalis) Osales: 15 töötajat, juhendas Merike Õunaaed (õpetaja)

16.04 kell 10.00 Liikumismängude päev (lasteaia mänguväljakul) Osalesid: Pilvekeste- ja Päiksekeste rühmade lapsed- 40 last, liikumisõpetaja, õpetajad

17.04 kell 18.30 kõnd Sinivoorele ja tagasi lasteaia juurde. Osales: 7 lasteaia töötajat.

14. Südamenädal „Sinu sammud loevad“ - Linnavalitsus, osalejad: personal

11.04.2014 kell 14.00 Linna Jäähallis uisutamine, osales 19 töötajat.

17.04.2014 kell 12.00 istungite saalis vererõhu ja veresuhkru mõõtmine, osales 15 inimest.

LISA I : 5.05.2014 lisatud aruanded:

15. „Südamenädal „Sinu sammud loevad“ - Kohtla-Järve Slaavi Põhikool, osalejad: õpilased, lastevanemad, kooli töötajad

11.04.2014 - kooli aulas toimus kohtumine IVKH esindajaga, kes andis loengu kooli töötajatele „Terve süda“. Osales 41 koolitöötajat (neist 5 meest, 36 naist)

15.04.2014 – koolis toimus õpilaskonverents „100 küsimust täiskasvanule“, külaline Viktor Predbannikov – Sotši Olümpiamängude vabatahtlik.

17.04.2014 – koolis oli korraldatud ja läbiviidud tervisepäev, mille raames toimusid:

- Kooli olümpiamängud (sihtrühm 1.klasside õpilased – 60 last, Järve linnaosa lasteaiad Pääsuke, Karuke, Kirju-Mirju, Väikemees, Aljonuška – 55 last, 18 õpetajat)
- Õpilaste tervisepäeva matkad. Osalesid 2.-9.kl õpilased – 460 õpilast, 42 õpetajat.
- Kooli töötajate tervisepäev Kiviõli seikluspargis (terviseradade läbimine). Osales 36 töötajat (neist 1 mees, 35 naist).

16. „Südamenädal „Sinu sammud loevad“ - Kohtla-Järve Lasteaed Rukkilill.

osalejad: personal, lapsed, lastevanemad.

14.04.2014 9.00 – 10.00 – üritus lasteaiarühmade lastele - Hundu räägib südamest - sissejuhatus südamenädalasse – „süda inimese mootor“. (vastutajad: O. Laaniste ja G. Kitšjova, toimumiskoht: muusikasaal) (osales 147 last)

10.30 – 11.30 – üritus lasteaiarühmade lastele ja nende personalile - Rukkilille kevadjooks. (vastutajad: O. Laaniste ja G. Kitšjova, toimumiskoht: Maleva tänav) (osales 139 last ja 21 töötajat)

13.30 – 15.00 – üritus lasteaia töötajatele - Kõik Rukkilille töötajad liikuma *Tervishoiutöötaja tervisesoovitused, personali tervisenäitajate hindamine: vererõhu mõõtmine, pikkuse ja kaalu mõõtmine, kehamassiindeksi määramine. (läbiviija: V.Pentinen)

*Südamemängud (läbiviija: O.Laaniste)

*Zumbo aeroobikatund (läbiviija: H. Lensu) (osales 27 töötajat)

15.04.2014

7.50 – 8.10 – lasteaiarühmade lastele ja personalile ning ka lastevanematele hommikuvõimlemine õues - Sirutus päikese poole. (vastutajad: O. Laaniste, G. Kitšjova, toimumiskoht: lasteaia sisehoov) (osales 137 last ja 52 lapsevanemat, 23 töötajat)

10.00 – 11.30 – õppekäik Ahtme spordihalli 6.-7. aastaste laste rühmadega - Liikumis- ja sportimisvõimalustega tutvumine. (vastutajad: O. Laaniste, G. Kitšjova) (osales 62 last ja 10 töötajat)

13.30 – 14.30 – lasteaia töötajatele - Puhkepaus aeroobikaga värskes õhus. (vastutaja: H. Lensu, toimumiskoht lasteaia spordiplats) (11 töötajat)

17.00 – 18.00 – liikumis- ja jooksumängud lastele koos vanematega, jõuvarude täiendamiseks vitamiiniampsud (puu- ja juurviljad) ja tervislik taimetee - Üheskoos liikuma terve perega. (vastutajad: O. Laaniste, G. Kitšjova, toimumiskoht: lasteaia õueala) (osales 159 last ja 172 lapsevanemat, 23 töötajat)

16.04.2014 10.00 – 11.00 – spordipäev lastele ja personalile - Olen terve ja tugev laps

*jõu ammutamiseks Põngerjate jõujook

*vitamiinivajaduse rahuldamiseks Vitamiinialat (vastutajad: liikumisõpetajad O.Laaniste ja G.Kitšjova, toimumiskoht lasteaia õueala) (osales 168 last ja 25 töötajat)

13.30 – 14.30 – lasteaia töötajatele - Ühine kepikõnni lõuna (11 töötajat)

17.04.2014 – Matkapäev MATKALE KAASA KUTSUTUD KA LAPSEVANEMAD

9.00 – 12.00 – kõikide aiarühmade lastele ja nende personalile - Kevadmatk Kauksi matkarajal

*piknikuks kaasas tervislikud vahepalad – puu- ja juurviljad, pähklid, mahl

(sõiduks Kauksi tellitud buss, vastutaja: iga rühma õpetajad) (149 last ja 24 töötajat, 32 lapsevanemat)



LISA II: KOHTLA-JÄRVE LINNAVALITSUS (aruanne maavalitsusele, TEK ja TEL ürituste rahastamine)

Lasteaed KAKUKE (personal)

14.04 kell 13.00 Aeroobika liikumisõpetaja juhendamisel Osales 11 töötajat.

16.04 kell 18.00 Ujumine Mäetaguse supelmajas. Osales 14 inimest.

17.04 kell 13.00 Aeroobika. Osales 12 inimest.

Lasteaed PUNAMÜTSIKE (töötajad)

12.04 kell 10.00 Väljasõit Pannjärvele. Terviseradade läbimine kepikõnni, kiirkõnni, jooksuga.
Osa inimesi rulluisuta, osa tegelesid pärast kõndi veel pallimängudega. Osalejaid oli 38 töötajat.

Lasteaed TAREKE (töötajad)

07.04 kell 19.15 „Liikumine vees“- ujumine Tammiku Gümnaasiumi ujulas. Osalejaid 21 töötajat.

09.04 kell 13.00 „Hoia süda terve“ – joogatreening. Osalejaid 21

10.04 kell 19.00 Vesiaeroobika Mäetagusel. Osalejaid 30 töötajat.

11.04 kell 13.30 „Õnnelik süda“- tervislike toiduretseptide jagamine; südamesõbraliku toidu degusteerimine

12.04 kell 11.00 „Liikumine on elu“- orienteerumine Pannjärve terviseradadel. Osalejaid 30

Lasteaed PÄÄSUKE (töötajad)

„Liikudes on terve minu süda“

03.04, 07.04, 11.04, 14.04, 15.04, 16.04 Võimlemine personalile.

03. ja 08.04 kell 13.40 Tervislik kõndimine Kohtla-Järve pargis. Osalejaid kokku 13

09.04 kell 13.40 liikumistund saalis. Osalejaid 8

10.04 kell 17.00 Liikumisõhtu lapsevanematele. Osalejaid 8.

12.04 kell 12.30 Väljasõit Toilasse. Tervisekõnd ja tervisejooks. Osalejaid 12.

Lasteaed MUINASJUTT (töötajad)

„Rõõmsa südame rada“

06.04 kell 10.00 Väljasõit Toilasse. Virgutusvõimlemine, sörkjooks. Tervisekõnd Toila terviseradadel. Osalejaid 25 töötajat.

TAMMIKU PÕHIKOOL (töötajad)

„Liikumine- heategu südamele“

15.04 kell 14.00 Kepikõnd marsruudil Tammiku-Jõhvi park-Tammiku. Osalejaid 15 töötajat
17.04 kell 14.00 Väljasõit Toila termidesse kepikõnnist osavõtnutele. Vesiaeroobika algõpetus.
Osalejaid 15.

Kõikidel üritustel jagati osalejatele vett, mahla, tervislikke suupisteid ja puu- ning köögivilju.
Kokku osales Kohtla-Järve Linnavalitsuse südamenädalal 300 naist ja 9 meest.

Suulise tagasiside põhjal tehtud järeldus- kõik osalejad jäid tegevustega rahule ning 10% neist on arvamusel, et jätkavad liikumistegevustega regulaarselt.



Üldkokkuvõte:

Osales Südamenädala üritustes kokku 2 763 inimest, nendest: lapsed – 1 787 last, täiskasvanud (mehed ja naised) – 976 inimest (naised – 945 inimest, mehed – 31 inimest).

*Niina Aleksejeva
Abilinnapea
Tervisenõukogu esimees*

*Irina Tokman
Kohtla-Järve Linnavalitsuse haridusspetsialist
Tervisenõukogu liige*