



# SÜDAMEKUU

## LIIGU KOGU SÜDAMEST



### Südamekuu üritused (aprill 2016) Kohtla-Järve linn

#### **Ahtme Gümnaasium** (õpetajad ja gümnaasiumi töötajad)

29.aprill 2016 Kauksis:

11.00 soojendusharjutused,  
11.15 radade läbimine,  
12.30 - 13.30 ühised tegevused (viktoriin ja liikumismängud),  
14.30 lõpetamine.

#### **Slaavi Põhikool** (õpilased, koolitöötajad)

11.04.2016 - 15.04.2016 koolis  
11.04.16 jalgpalli teemaline viktoriin, joonistuste konkursid „Terved hambad“, joonistuste konkursid „Tervislik toitumine“

12.04.16 kell 8.00 teematilised klassitunnid „Tervislik eluviis“,

11.00 male ja kabe turniirid,  
9,00 – 11.00 üritus „Terved hambad“,  
13.04.16 kell 12.00 jalgpall - lõbusad stardid,  
14.04.16 vestlus teemal „Terve süda“,  
15.04.2016 kell 10.00 kohtumine sportlasega hr Marko Kristal,

11.00 õpilaste autasustamine (viktoriin, joonistuste konkursid),

13.15 tantsutund – flashmob,  
14,00 spordireis kooli kollektiiviga Pannjärvele.

#### **Maleva Põhikool**

01.04.2016 - 29.04.2016 (koolipere õpilased, personal, lapsevanemad):

04.-15.04.16 joonistusvõistlus „Aktiivne eluviis“,  
18.-28.04.16 koolipere sportlike saavutuste näitus, parimate sportlaste tunnustamine,  
04.-28.04.16 sportlikud vahetunnid 8.-9. klassidele,  
15.04.16 loeng teemal „Miks on liikumine kasulik?“,

27.04 – südamekujulise ühispildi tegemine,  
29.04 – kogu koolipere väljasõit Alutaguse Puhke- ja Spordikeskusesse,

#### **Koolinoorte Loomemaja** (töötajad)

„Tervislik orienteerumine“

19.04.2016 - tervisepäev Kohtla-Järve Linnapargis (liikumine).

#### **Lasteaed "Kakuke"** (lasteaia töötajad)

01.04.2016 - 29.04.2016 südamekuu üritused:

15.04.2016 18.00-20.00 ujumine Mäetaguse Spa,

23.04.2016 11.00-16.00 Pannjärvel  
tervisespordipäev: kõnd (5km, 3 km ja 1 km;  
aktiivsed mängud,

tervislike toitute valmistamine (juur- ja puuviljadest) ja degusteerimine,

01.04.-29.04.2016 vererõhu mõõtmine, loeng südame- ja veresoonkonna haiguste ennetamisest ja vältimisest,

Iga kolmapäev (06.04., 13.04., 20.04., 27.04.2016)  
aeroobika lasteaia saalis,

29.04.2016 kokkuvõtte südamenädalast.

#### **Lasteaed Aljonuška** (töötajad, lapsed, lapsevanemad)

05.04.16 kell 09.00 – 11.00 teematiline tegevus lastele „Minu süda“,

12.04.16 kell 10.00 laste ja õpetajate sportlik kõnd (ravis, takistustega),

26.04 kell 13.00 üritus personalile „Kuidas õieti hingata“,

teisipäeviti ja neljapäeviti kell 13.00 aeroobika, korrektsiooni harjutused jms.

#### **Lasteaed Tuvike** (lapsed, lapsevanemad, töötajad)

04.04.-29.04.2016.a lasteaed,

„Minu sammud loevad“:

1. Infolehtede koostamine ja arutelu.
2. Ümarlaud lasteaia töötajatele ja lapsevanematele koostöös Tervishoiu kõrgkooli Kohtla-Järve struktuuri üksusega.
3. Samm-sammult tervemaks ja tublimaks: tublide kolleegide tunnustamine, personali kaasamine liikumisse,

9.00-11.00 on tervislik tegevus noorematele (kokku 275 inimest).

**Tammiku Põhikool** (koolitöötajad, linnaosa elanikud, lastevanemad)

01.04.2016 - 29.04. 2016 koolis:

4., 7., 11., 14., 18., 21., 25., 28.04.16 kella 16.00 kuni 17.30 kepikõnd,

28.04.16 - kepikõnd Toilas, ujumine Toila SPA, 6., 13., 20., 27.04.16 kell 14.00 – 15.00 ujumine, 2., 9., 16., 23., 30.04.16 kell 13.00 – 14.00, 15.00-16.00 ujumine,

2., 9., 16., 23., 30.04.16 kell 12.00 – 13.00 sulgpall ,

5., 6., 12., 13., 19., 20., 26., 27.04.16 kella 13.00 kuni 14.00 massaaž,

21.04.16 suhkru mõõtmine, keha rasvaprotsendi määramine,

4.04.16 kell 12.00 vererõhu mõõtmine.

**Kohtla-Järve Järve Vene Gümnaasium** (koolipere)

01.04. - 29.04.2016 Südamekuu koolis:

Kooli stendide kujundamine näitlike vahenditega.

Tervislik toitumine koolisööklas.

09.04.-10.04.2016 XIX rahvusvaheline lahtine kiirmaleturniir.

14.04.2016 kella 12<sup>00</sup> kuni 13<sup>30</sup> tund liuväljal (jäähall),

18.04. -25.04.2016 võistlus "Käime koos!",

18.04.-29.04.2016 vestlused "Tervislik eluviis.

Kehalise kasvatuse ja spordiga tegelemise mõjutamine inimese südamele".

Meister-klass „Hea tuju kool“

(Linna koolidevaheline 9. klassi õpilaste projekt).

Iga esmaspäev hommikuvõimlemine.

**Lasteaed Rukkilill** (lapsed, töötajad, lapsevanemad)

04.04.-29.04.16 südamekuu:

04.-08.04.2016 - rühmades liikumine, tervislik toitumine, tehakse joonistusi, meisterdatakse,

11.-15.04.2016 – aktiivse liikumine (matk lastega Jõhvi parki, ühine kepikõnd lasteaia töötajatele Ahtme-Jõhvi kergliiklusteel,

18.-22.04.2016 – Jüripäeva matk Pannjärvele (lapsed ja töötajad, lapsevanemad),

25.-29.04.2016 - liikumismängud (lapsed koos vanematega) "Üheskoos liikuma!" lasteaia õuealal (jõuvarude täiendamiseks vitamiiniampsud ja tervislik taimetee).

**Lasteaed Tuhkatriinu** (lapsed, lapsevanemad, töötajad)

ühismatk Kirju - Mirju suurte sõpradega (aprilli 4. nädal),

hommikuvõimlemine iga päev.

**Lasteaed Lepatriinu** (lapsed, töötajad)

04.04. – 29.04.2016 „Liigu kogu südamest!“ .

Südamekuu tegevused lasteaias:

plakatid või kuulutused teadetetahvlile,

iga päev laste ja töötajate virgutusvõimlemine,

iga nädal tervislik matk Linnaparki,

tervislike salatite valmistamine,

õppekäik Tallinna Tervishoiukõrgkooli Kohtla-

Järve Struktuuriüksusesse (vanema rühma lapsed ja töötajad),

25.04.-29.04.16 „Löbus start“ - sprotlikud mängud lastele ja töötajatele.

**Lasteaed Buratino** (lapsed, töötajad)

01.04.2016- 30.04.2016 toimuvad

lastele:

- võistlusmängude nädal,

- tervislike salatite nädal,

- jalutuskäik Kohtla- Järve Linnaparki;

personalile:

- harjutused lasteaia saalis

- kepikõnd Sinivoorele ja tagasi, teeõhtu „Tervislik tee“

**Lasteaed Pääsuke** (lapsed, töötajad, lapsevanemad)

11.04.16 - 15.04.2016 südamenädal:

11.04.16 tegevused lastega (lasteaia saalis):

vestlused, harjutused „Hoolitse oma südamest“,

12.04.2016 liikumine lasteaia saalis -

harjutused südamele,

13.04.2016 tervisepäev lasteaia õuealal -

„Liikumine meeldib sinu südamele!“

14.04.2016 väljasõit Toila- tervislik jooks

(liikumismängud),

15.04.2016 tervislik jalutuskäik linnaparki.

**Lasteaed Kirju-Mirju** (lapsed, töötajad)

04.04. - 08.04.16 - vestlused personalile teemal

„Tervislikud eluviisid hoiavad meie südant“,

- vestlused lastele „Ole sõber südamele“;

11.04. - 15.04.16 - matk lastega ümber tiigi,

sportlikud mängud, orienteerumine,

- sportlikud võistlusmängud personalile,

18.04. - 22.04. 16 - matk mööda kergliiklusteed

Kukrusele ja tagasi, sõpruskohtumine Tuvikese

lasteaia töötajatega,

- sportlikud mängud lastega lasteaia territooriumil,

orienteerumine,

25.04. - 29.04.16 - ühiselt (koos lastega )

<p>01-30.04.2016 südamekuu: kõikides lasteaia rühmades valealooligilised harjutused,  13.04.2016 temaatiline päev Kukruse Tervishoiukõrgkoolis,  21.04.2016 spordipidu "Kehaline kasvatus on kõigile vajalik, kõigile meeldib ta" lasteaia territooriumil,  18-22.04.2016 piltide ja kollaažide näitus "Ise end aitan, oma südant kaitsen",  tervishoiutöötaja vestlus vanemates rühmades: "Õige toit meie südamele" :  18.04.16 9 ja 2 rühmad,  19.04.16 6 rühma,  20.04.16 7 rühma,  23.04.2016 tervisepäev Kohtla-Nõmme suusastaadionil (töötajad),  01-30.04.2016 aeroobika 2 korda nädalas lasteaia töötajatele .  <b>Lasteaed,,Tareke"</b> (lapsed, lapsevanemad, töötajad),  18.04.2016 - 23.04. 2016 südamekuu:  18.04.2016 kella 13.00 kuni 15.00 - aeroobika treening "Hoia süda terve", lasteaed Tareke,  19.04.2016 kella 19.15 kuni 20.45 - "Liikumine vees", MPK ujula,  20.04.2016 kella 13.30 kuni 15.00-,"Õnnelik süda", tervise retseptide koostamine, lasteaed Tareke  21.04.2016 kella 13.30 kuni 15.00-,"Jooga-terve süda", jooga treening, lasteaed Tareke  22.04.2016 kell 09.00-15.00 - vererõhu ja pulsi mõõtmine, lasteaed Tareke  16.00-20.00 - "Tervisepäev", Toila SPA  23.04.2016 kella 11.00 kuni 15.00 - "Liikumine –on elu", terviserajad, kepikõnd (3km, 5km) Pannjärve.</p>	<p>valmistatakse erinevaid tervislikke salateid vahetatakse retsepte, degusteeritakse. Ühiselt viiakse läbi sportlikke mängu.  <b>Ahtme Kunstide Kool</b> (töötajad)  11.04.2016 kell14.30 AKK saal:  loeng "Hoia süda terve!" tervisenäitajate mõõtmisega,  22.04.2016 kella 10.00 kuni 16.00 kepikõnd 5- 7 km. Toila-Oru pargis, Toila Spa,  <b>Kohtla-Järve Kunstide Kool</b> (töötajad)  19.04.16 käimine 3 km ja kepikõnd 5 km,  22.04.16 kell 10.00 tervisepäev „Hoia süda terve“..  <b>Kohtla-Järve Linnavalitsus</b> (töötajad)  12.04.2015. a 9.00 tervisekõnd, vererõhu ja suhkru mõõtmine  15.04.2015. a 14.00 - 15.00 uisutamine  <b>Kohtla-Järve Spordiselts Kalev/ SHK</b>  10. aprill 2016 südamekuu kepikõnd (käimisraja pikkus 3 km ja 8,2 km).</p>
--	--

Niina Aleksejeva  
Abilinnapea  
Tervisenõukogu esimees

Sotsiaalteenistus