

# Mina ja tervis

## Eesmärk:

- 1) väärtusteb enda ja teiste tervist ning püüab käituda tervislikult ja ohutult;
- 2) kirjeldab, kuidas ümbritsev keskkond ja inimeste käitumine võib mõjutada tervist;
- 3) teab, kuidas jalakäijana ohutult liigelda ning jalgrattaga lasteaia õuealal sõita;
- 4) selgitab, miks tekib hambakaaries (hambaaugud);
- 5) järgib isikliku hügieeni nõudeid, sealhulgas hammaste hoidmist ja hooldamist;
- 6) oskab eristada igapäevaelus tervisele kasulikku ja kahjulikku.

## Valdkonna Mina ja tervis sisu:

tervise väärtustamine, tervislik toitumine, ohuallikad, ohutu käitumine, hügieeni nõuded

## Õppe- ja kasvatustegevuse kavandamisel ja korraldamisel:

- 1) lõimitakse nädala teema ja erinevad tegevused terviseteemaga;
- 2) suunatakse last materjale ja vahendeid säästlikult kasutama, hoolivalt ja heaperemehelikult käituma;
- 3) tuntakse rõõmu koos teistega tegutsemisest ning nähakse oma töö tulemust;
- 4) iga kuu toimub 2-4 laste grupis 3-7 aastastel lastel toidu valmistamine.

	2a.	3a	4a.	5a.	6a.
<b>SEPTEMBER</b> <b>Puhtad käed</b>	"Sull, sull sull, lõbus seebimull" - käte pesemine ja nende käterätti kuivatamine	"Küll on hea soe vesi, meie käed puhtaks pesi!" - käte ja näo pesemine ja oma käterätti kuivatamine	"Minu puhtad käed" - laps oskab pidada isiklikku hügieeni (musta käte haigused)	„Puhtad käed igal ajal!“ - selgitab miks enne sööki ja pärast WC kasutamist peab käsi pesema	„Pesen hambaid, kammin juukseid!“ - teab, miks igal lapsel on isiklikud hügieenitarbed (kamm, hambahari, käterätik)
<b>OKTOOBER</b> <b>Riietumine</b>	"Kindad kätte kiigutades, sukad jalga liigutades!" - riidesse panemine	"Käed ja jalad soojas" - teab miks peab hoidma käed ja jalad soojas	„Minu käed on käpikute sees ja nina sallis peidus!“ - teab riietuda vastavalt ilmale	„Kriuh-kräuh, nõobid-lukud kinni!“ - riietumisel saab hakkama nõõpimise ning lukkude ja pannalde ise	"Siuh-säuh, selga särk!" - saab hakkama iseseisvalt riietumisega vastavalt olukorrale (pidu, õueriided jm.)

<b>NOVEMBER</b> <b>Minu keha</b>	"Peeglimäng, minu nägu!"	"Minu issi" – fotod	„Olen poiss või tüdruk“ - kehaosade nimetamine	Tüdrukud ja seelikud, poisid pükstes mehelikud" - teab meeste ja naiste erinevusi	"Eluring" - muutused kasvades
<b>DETSEMBER</b> <b>Laua kombed</b>	"Käed mind aitavad" - lusika õigesti käes hoidmine	"Pudrumägi suhu, lusikaga kuhu?" - lusikaga õigesti söömine	"Mina ise" - oskab söömisel õigesti kaussi kallutada	„Nuga ja kahvel, minu sõbrad need“ - oskab õigesti käsitleda nuga ja kahvli (tükeldab toitu)	„Olen viisakas ja viks!“ - oskab käituda lauas ja tunneb lauakombeid
<b>JAANUAR</b> <b>Hambad</b>	"Minu hambad" - miks on vaja hambaid	"Hambaid hoolikalt pesen mina, Söök ja Pisik saavad pika nina! hammaste pesemise vajalikkuse teadvustamine	„Hammaste sõbrad ja vaenlased!“ - mis on hammastele hea ja mis on halb (tervislik toit)	„Hambahari sõbraks mul!“ - teab millal tuleb pesta hambaid	„Suhkrukell, hammaste abimees!“ - selgitab miks tekivad hambaaukud (suhkrukell)
<b>VEEBRUAR</b> <b>Sõbrad</b>	„Olen sõbraks sulle!“ - hoiab kinni kaaslast käest	„Sõber on see, kes ulatab sulle käe!“ - leiab kaaslast ja kuulab teda	„Sõber on see, kes pühib ära pisara!“ - nimetab oma emotsioone (kurbus, rõõm jm.)	„Sõber on see, kes naerab koos sinuga!“ - märkab ja mõistab emotsioone (pildid - hirm, rõõm, kurbus, viha jm.)	„Minu tunded!“ - tuleb toime oma emotsioonidega
<b>MÄRTS</b> <b>Tervelt ja targalt suureks</b>	„Terve on olla hea!“	„Tervise hoidmise abimehed!“ - mida tuleks teha et olla terve.	"Mina olen terve!" - terve olemine. Milline on terve inimene	„Hüvasti pisikud!“ - haigusi tekitavad pisikud. Pisikute levimise teed. Mida tuleb teha, et hoiduda haigestumisest	„Hoolin tervisest!“ - selgitab kuidas hoida enda ja teiste tervist.
<b>APRILL</b> <b>Tervislikud eluviisid</b>	„Liikuda on tore!“ - sportlik liikumine õuealal	"Kui sa liigud palju õues, siis sul tervis püsib põues!" - värsked õhk teeb terveks	"Hiir hüppas, kass kargas!" - teab, et liikumine teeb terveks ja tugevaks	„Olen terve!“ - nimetab tegevusi, mis on tervisele kasulikud (nt tervislik toitumine, kehaline aktiivsus, uni jm)	„Tervislikud eluviisid!“ - selgitab miks on tähtis tervislik eluviis (miks me käime õues, võimleme jne.)

<p><b>MAI</b></p> <p><b>Toit ja toiduained</b></p>	<p>„Meie toit!“ - esitab küsimisel erinevatele toiduainetele</p>	<p>"Mida ma süün ja joon!" - eristab erinevaid toiduaineid</p>	<p>„Mida süüa iga päev!“ - nimetab toiduaineid, mida tuleks süüa iga päev</p>	<p>„Erinevad toiduained!“ - nimetab toiduainete rühmad (puu- ja köögiviljad, liha, kala, muna ja piimatooted)</p>	<p>„Taldrikureegel!“ - teab mis tähendab tervislik toitumine ning oskab valida õiget toit</p>
<p><b>JUUNI</b></p> <p><b>Ohud</b></p>	<p>„Liiva ei loobi ma!“ - teisi arvestav mängimine liivakastis</p>	<p>"Auto sõidab sõiduteel, mina liigun kõnniteel!" - õuealal kaaslaste kõrval liikumine</p>	<p>„Kiivrit kannan ma!“ - kiivri kasutamine rattaga sõites</p>	<p>„Reeglitest ma kinni pean!“ - reeglite järgmine jalgrattaga sõidul õuealal</p>	<p>„Välidin ohte!“ - teab õuealal varitsevaid ohtusid</p>
<p><b>JUULI</b></p> <p><b>Terve nahk</b></p>	<p>„Päike, päike päevakera!“ - mis kaitseb mind päikese ja tuule eest</p>	<p>"Naerame kõik päikesega võidu!" - teab, mis on parim kaitse päikese ja tuule eest</p>	<p>„Päike soe ja hea!“ - teab, et liigne päike on kahjulik</p>	<p>„Kübar, müts ja kreem, kaitsevad mind päikese eest!“ - teab kuidas kaitsta end päikesepeetuse eest</p>	<p>"Liigne päike, kas kasulik või mitte?" - teab kuidas käituda, kui on saanud päikesepeetuse</p>
<p><b>AUGUST</b></p> <p><b>Puu- ja köögiviljad</b></p>	<p>"Mis on hea ja tervislik"</p>	<p>"Hamba all mul krõmpsub porgand!" - juurviljade söömise vajalikkus</p>	<p>"Kartul, kapsas, porgand, peet, põllult keldri poole teel!" - teab nimetada erinevaid põllusaadusi</p>	<p>„Hapu ja magus minu suus!“ - puu- ja köögiviljadel maitseeristus</p>	<p>"August, august magus kuu, suveõunad valmis ju!" - erinevate puu- ja köögiviljade maitsemine ja eristamine</p>