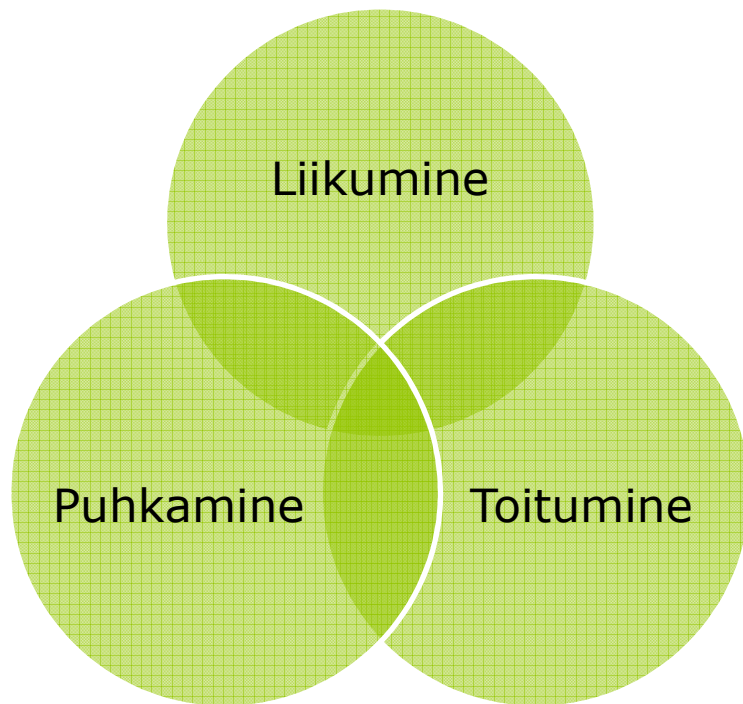


LASTE TERVISEKOOL – MIKS, KELLELE JA KUIDAS?



Merle Leiner
füsioterapeut
VIREO

LASTE TERVISEKOOL – MIS SEE ON?



Laste tervisekoolis on põhirõhk aktiivsel liikumisel ja treeningutel. Lisaks toimuvad terviseteemalised töötoad.



KUST TEKKIS VAJADUS LASTE TERVISEKOOLI JÄRGI?

- On arvestatav hulk lapsi, kes
 - ei taha tegeleda võistlusspordiga
 - on saanud negatiivse kogemuse treeningutelt
 - on kehaliselt vähe aktiivsed, sest liikumine pole huvitav ja meeldiv
 - ei saa oma terviseprobleemi tõttu osaleda tavalistes treeninggruppides



KES ON LASTE TERVISEKOOLI SIHTRÜHM?

- ootame tervisekooli lapsi:
 - kes ei ole leidnud endale meeldivat liikumisharrastust
 - kes ei soovi tegeleda võistlusspordiga kuid tahaks ikkagi osaleda aktiivsetes tegevustes
 - kellel on terviseprobleeme, mis raskendavad tavatreeningutel osalemist (nt astma, diabeet, jne)
 - kellel on probleeme kehakaaluga
 - kes on kehaliselt väheaktiivsed ja/või kulutavad tundide kaupa vaba aega TV/arvuti seltsis



MILLISED OLID SIHTRÜHMA ERIPÄRAD?

- Pilootgrupi põhitunnusteks/eripäradeks olid:
 - vähene pingutus valmidus
 - kiire väsimine
 - tähelepanu hajumine
 - väga tundlikud



PÕHIMÕTTED, MILLEST OMA TÖÖS LÄHTUME

- Laste kaasamine
- Positiivne kogemus
- Grupi toetus
- Perekonna osalus



TEGEVUSED

- Liikumismängud
- Arutelud
- Pereüritused



OODATAV MÕJU

- **Vahetu mõju** – lapsele meeldib liikumine ja ta tahab aktiivne olla. Ta on enesekindel ja ta julgeb erinevaid tegevusi proovida/kaasa teha. Ta on teadlikum, sellest milline on hea tervisekäitumine ja teeb reaalselt ka tervislikumaid valikuid igapäevaselt.
- **Pikaajaline mõju** – tekib regulaarne liikumisharjumus ja tehakse teadlikke tervislikke valikuid. Tervislik käitumine on loomulik elustiil.



ESIMESE AASTA KOGEMUSED

- Kas meie ideaalplaani õnnestus?
- Mis vedas viltu?
- Mis läks hästi?



TULEVIKUPLAANID

- Tervisemäng koolidele
- Uued laste tervisekooli grupid
 - Erinevates kohtades
 - Rohkem vanusegruppe





AITÄH!

merle.leiner@vireo.ee

www.vireo.ee

