

KOSE LASTEAIJA TERVISEKASVATUSE ÕPPEKAVA

Tervisekasvatuse peaesmärgiks on, et laps

väärtustab enda ja teiste tervist ning püüab käituda tervislikult ning ohutult.

Tervisekasvatuse sisu

- 1) Tunne iseennast ja oma keha
- 2) Hügieen, terved hambad
- 3) Õige toitumine, lauakombed
- 4) Liikumine ja looduse tervistav mõju
- 5) Vaimne tervis. Eetiline ja väärtuskasvatus
- 6) Mina ja teised. Abivalmidus ja suhtlemine
- 7) Ohud meie ümber
- 8) Jalakäija ja jalgratturi ohutu liikumine ja liiklemine, turvavarustus

Õppe- ja kasvatustegevuse kavandamisel ja korraldamisel

- 1) valitakse tervise- ja liikluskasvatuse temaatika lapse igapäevaelust ja teda ümbritsevast keskkonnast, mis hõlmab sotsiaalset keskkonda, loodus- ja tehiskeskkonda;
- 2) planeeritakse spetsiaalseid tervise- ja ohutusealaseid tegevusi, matku, pidusid, kohtumisi;
- 3) lõimitakse erinevate valdkondade tegevuste, mängu ja igapäevaste toimingutega;
- 3) suunatakse last mängudes, ümbritsevas looduses, liikluses, oma tervises seisundis jm märgatu kohta küsimusi esitama (probleemi püstitama), küsimustele vastuseid leidma (oletama ja oletusi kontrollima) ja märgatust ning kogetust järeldusi tegema.

Õppe- ja kasvatustegevuse tulemusel 2-3aastane laps:

- 1) tunneb enda kehaosi (pea, käed, jalad, kõht);
- 2) oskab käsi pesta ja kuivatada;
- 3) tunneb hammaste hooldamise vahendeid;
- 4) omab harjumust kasutada tualetti;
- 5) oskab nimetada toiduaineid ja tuntumaid aedvilju (pildil ja taldrikul);
- 6) oskab süüa ise, teisi segamata, tänada peale sööki;
- 7) teab, mis hea, mis halb, mis tunded on hirm, rõõm, kurbus;
- 8) suhtleb sõbralikult täiskasvanute ja teiste lastega, ütleb „tere“, „head aega“;
- 9) teab kodus olevaid ohte ja ohtlikke asju (kuum vesi, käärid, nuga, triikraud...);
- 10) tunneb liikumist kergendavaid vahendeid: jalgratas, kelk, käru;
- 11) oskab liiklusteelise pildi järgi jutustada ja nimetada tegevusi pildil (auto ja jalgrattaga sõitmine, kiivri kandmine, helkuri kasutamine);
- 12) oskab ohutult liikuda rühmaruumis ja õues mängualal.

Õppe- ja kasvatustegevuse tulemusel 3-4aastane laps:

- 1) tunneb keha- ja näoosi;
- 2) oskab võrrelda oma välimust kaaslaste omaga;
- 3) teab, et ta on poiss/tüdruk, poistest kasvavad mehed (isad)/tüdrukutest;
- 4) oskab käsi seebiga pesta ja korralikult kuivatada;
- 5) hoiab söömisel lusikat õigesti käes, kasutab salvrätti;
- 6) tunneb hammaste hooldamise vahendeid ja teab, miks hambaid tuleb pesta;
- 7) oskab ise vajadusel WC-d ja tualettpaberit kasutada ning pärast käsi pesta;
- 8) oskab iseseisvalt taskurätti kasutada;
- 9) teab, miks on vaja puhata ja kuidas seda teha (uni, puhkepäevad, suvepuhkus perega);
- 10) oskab nii peres kui rühmas olla tähelepanelik ja arvestada teistega;
- 11) oskab jagada rõõmu ja lohutada kurba sõpra mure puhul;
- 12) oskab tüli puhul andeks paluda, andeks anda;
- 13) oskab hoolida koduloomast ja teab ohte seoses võõra loomaga;
- 14) teab ümbritsevast esemeid, mis võivad olla ohtlikud (nuga, käärid);
- 15) teab kõnni- ja sõidutee otstarvet;
- 16) oskab selgitada, miks on vajalikud helkur, kiiver ja turvavöö;
- 17) oskab ohutult liikuda rühmaruumis, lasteaia siseruumides ja õuealal.

Õppe- ja kasvatustegevuse tulemusel 4-5aastane laps:

- 1) teab oma täisnime, vanust, sugu;
- 2) teab kehaosi ja nende vajalikkust;
- 3) oskab enne sööki ja vajadusel käsi pesta, ise varrukaid üles keerata;
- 4) kasutab WC-d ja tualettpaberit iseseisvalt, peseb pärast käsi;
- 5) oskab õigesti lusikat hoida, lükata toitu leivatükiga lusikale, õigesti taldrikut kallutada, tükeldada toitu, süüa vaikselt;
- 6) peseb hambaid täiskasvanu juhendamisel, nimetab hammaste tervise jaoks vajalikke tegevusi;
- 7) oskab juukseid kammida ja kõhmisel suud käega katta (teab, miks vaja);
- 8) teab, et puhtus on vajalik ja haiged peavad end ravima;
- 9) teab, mis on tervislik (tervislik toit, liikumine, puhkus);
- 10) teab, et taimed, loomad ja inimesed vajavad kasvamiseks vett, valgust ja õhku (temperatuuri mõju taimedele, loomadele, inimestele);
- 11) teab mõistete *õige* ja *vale* tähendust, teab ja järgib üldtuntud viisakusreegleid ja lauakombeid;
- 12) oskab nimetada sõbra positiivseid omadusi, vajadusel lohutada ja abistada, andeks anda ja leppida;
- 13) oskab märgata inimeste erinevusi (sooline, keeleline, vanuseline) ja abivahendeid (prillid, ratastool);
- 14) tunneb kodumasinaid, nende otstarvet ja nendega seotud ohte;
- 15) teab kodukoha olulisemat veekogu, selle kasulikkust ja sellega seotud ohte;
- 16) oskab nimetada tegevusi, mis võivad olla ohtlikud (jääle minek, mäng tänaval, ehitistel, karjääris, ujumine ilma täiskasvanuta, rattasõit kiivrita),
- 17) teab, et õnnetuse korral tuleb pöörduda täiskasvanu poole;
- 18) teab, miks ei tohi võõrastega kaasa minna.
- 19) teab valgusfoori tähendust, tulede süttimise järjekorda ja tähendust; tunneb olulisemaid liiklusmärke;
- 20) teab turvatöö ja turvatooli vajalikkust; teab helkuri ja kiivri vajalikkust (jalakäijal, jalgratturil).

Õppe- ja kasvatustegevuse tulemusel 5-6aastane laps:

- 1) teab, et eesnimi peegeldab soolist ja rahvuslikku kuuluvust (tüdrukute-poiste nimed, eesti ja teiste rahvaste nimed);
- 2) oskab märgata erinevusi enda, kaaslaste ja teiste inimeste vahel;
- 3) teab, kust tulevad uued inimesed, kuidas kulgeb eluring;
- 4) teab, millal tuleb käsi pesta ja teeb seda iseseisvalt, vajadusel oskab nägu pesta;
- 5) tunneb ja järgib lauakombeid, sööb puhtalt, oskab kasutada nuga ja kahvlit;
- 6) teab hammaste tervise jaoks vajalikke tegevusi (tervislik toit, pesemine, hambaarsti juures käimine), oskab hambaid pesta;
- 7) teab, millised tegevused on tervisele kasulikud (tervislik toitumine, liikumine, uni, puhkus, mäng, hea tuju);
- 8) tunneb end oma pere liikmena, oskab väljendada tundeid ja suhteid peres (perekondlik ühtekuuluvus, ühised rõõmud ja mured, suuremad aitavad ja õpetavad väiksemaid, üksteise vajadustega arvestamine);
- 9) oskab väljendada enda muret ja hirmu, märgata seda teiste juures, saada toetust lähedastelt ja jagada seda vajadusel teistele;
- 10) oskab tüli puhul leppida (andeks anda ja andeks saada);
- 11) teab valguse, soojuse, vee, õhu ja toitainete tähtsust taimede, loomade ja inimeste elus;
- 12) tunneb aastaegade nimetusi, nende tunnuseid ja mõju inimestele;
- 13) teab valguse, soojuse, vee, õhu ja toitainete tähtsust taimede, loomade ja inimeste elus;
- 14) teab, et metsas kasvavad söögi- ja mürkseened, söödavad (metsmaasikad, mustikad, pohlad) ja mürgised marjad;
- 15) tunneb tähtsamaid ravimtaimi (tee, moosina) ja teravilju (ka leiva tee lauale); teab, et Koselt voolab läbi Piritajõgi, tunneb veeäärseid ohtusid;
- 16) oskab märgata kohti, esemeid, aineid, olukordi ja tegevusi, mis võivad olla ohtlikud;
- 17) teab, et ei tohi tikkudega mängida ega ise tuld teha;
- 18) teab, et kauane arvuti või teleri taga istumine on ohtlik tervisele;
- 19) tunneb päästeameti töötajate tööülesandeid, vajalikke isiksuseomadusi, töövahendeid, masinaid, telefoninumbrit 112;
- 20) oskab selgitada liiklemise erinevusi valguses, pimedas, lähtuvalt aastaegadest;
- 21) teab, et kõige tervislikum on liikuda jalgsi (jalutuskäik, matk);
- 22) teab jalakäija liiklus- ja käitumisreegleid ning nende vajalikkust.

Õppe- ja kasvatustegevuse tulemusel 6-7aastane laps:

- 1) tutvustab ja kirjeldab iseennast, enda omadusi, huvisid jms;
- 2) mõistab, et inimesed on erinevad ning neil on erinevad vajadused;
- 3) järgib isikliku hügieeni nõudeid, sealhulgas hammaste hoidmist ja hooldamist;
- 4) teab, millised toiduained on vaja süüa iga päev (ja milliseid harvem), et olla terve;
- 5) teab, mis on südame ja kopsude kõige olulisemad ülesanded ja kuidas neid tervena hoida;
- 6) oskab eristada igapäevaelus tervisele kasulikke ja kahjulikke;
- 7) julgeb keelduda tegevusest, kui osalemine on ennast ja teisi kahjustav või ohtlik;
- 8) kirjeldab, kuidas ümbritsev keskkond ja inimeste käitumine võib mõjutada tervist;
- 9) selgitab, miks on valgus, temperatuur, vesi, muld ning õhk taimedele, loomadele ja inimestele tähtsad;
- 10) oskab märgata võimalikke ohte kodus, veekogul, liikluses jm;
- 11) teab, kuidas tegutseda ohuolukordades (vette kukkumine, tulekahju, põletus);
- 12) oskab valida hädaabinumbrit 112 ja teatada juhtumist;
- 13) teab, kuidas jalakäijana ohutult liigelda ning jalgrattaga lasteaia õuealal sõita.