



**pakub**

**kevadisel koolivaheajal**

**17.-21.märtsini 2014**

koostöös Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuametiga

## **sportlikku päevahoidu**

**raske ja sügava puudega Tallinna lastele ja noorukitele vanuses 6-18 a**

NIRK MTÜ'l on hea meel kutsuda Teie last tegelusrohkesse päevahoidu Põhja-Tallinnasse aadressil Erika 7a ja Ehte 7, mille eesmärgiks on pakkuda lastele sportlikke ja teraapilisi tegevusi ja anda uusi teadmisi tervislikest eluviisidest.

Iga päev saavad lapsed ujuda ja võimelda Tallinna Heleni Kooli uues vesiteraapia keskuses ning kolmel päeval teeme tutvust koerateraapia e. kanisteraapiaga. Lisaks õppetegevused.

Lapsed on kõikides tegevustes jaotatud vastavalt vaimsele ja füüsilisele võimekusele väikestesse gruppidesse, vajadusel tegeletakse lastega individuaalselt. Erilist tähelepanu pööratakse tervise hoidmisele, sportimisele ning tervislikule toitumisele. Viime iga päev lapsed pikale jalutuskäigule.

Päevahoiuga alustame kell 9.00, toitlustame lapsi kolmel korral päevas – hommikusöök, kahekäiguline lõunasöök, oode. Päeva teise poole veedame Tallinna Heleni Kooli SPA-s (Ehte 7). Päevahoid lõpeb iga päev kell 17.00.

Laste kohaletulekuks ja äraminekuks päevahoidu korraldame transpordi igaks hommikuks ja õhtuks.

Kuna lapsed käivad basseinis ujumas ja mullivannis mõnulemas, siis palume lastele kaasa anda pesemisvahendid, suur käterätt, basseinjalatsid ja võimalusel ujumismüts. Tüdrukutele soovitame kaasa anda ka fööni. Basseinis on olemas ujumisvahendid igale vanusele.

Päevahoiu põhiosa kulud katab Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuamet. Lapsevanema poolne omaosalus on 5 EUR ühe osaluspäeva eest, mis katab toitlustamisega seonduva kulu.

Registreerida saate last nii kõikideks kui ka üksikuteks päevadeks aadressil: [kertu.keskyla@mattiasekool.ee](mailto:kertu.keskyla@mattiasekool.ee), tel: 53 949 577 hiljemalt 10.märtsiks.

Osalemist saame pakkuda lastele ja noorukitele, kelledel on kehtiv rehabilitatsiooniplaan. Registreerumisel märkige palun ka oma linnaosa sotsiaalhoolekande spetsialisti nimi ja rehabilitatsiooniplaani number.

Palun andke registreerimisel teada ka lapse senistest kogemustest ujumisel ja Teiepoolne luba last aurusauna viia.

RÕÕMSA KOHTUMISENI! ☺



## KAVA

### Esmaspäev, 17.märts

9.00 Laste buss alustab sõitu Lasnamäelt suunaga Põhja-Tallinna poole

9.30 – 10.00 Laste saabumine , kohtumine uute ja vanade sõpradega

10.00 Hommikusöök

10.30 – 11.00 Hommikuring, tutvumine kogu nädala plaani, päevakava ja kodukorraga

11.00 – 13.00 Sissejuhatus koerateraapiasse. Koertega tutvumine ja sõbraks saamine. Rühmateraapia.

13.00 – 14.00 **Õppetegevus** – mis on sport? Milleks on sport kasulik? Mis toimub inimesega, kui ta teeb sporti? Erinevad spordialad. Suure spordiplakati valmistamine – lõikamine, värvimine, kleepimine, arutlemine

14.00 **Lõunasöök**

14.45 **Jalutuskäik** Heleni kooli (Ehte 7)

15.30 **Vesivõimlemine**, aurusaun, mullivannid Tallinna Heleni Kooli uues vesiteraapia keskuses

16.30 **Oode** Tallinna Heleni Koolis

17.00 **Päeva lõpp**. Buss alustab laste kojuviimist suunaga Põhja-Tallinn – Lasnamäe.

# Teisipäev, 18. märts

9.00 Laste buss alustab sõitu Lasnamäelt suunaga Põhja-Tallinna poole

9.30 – 10.00 Laste saabumine, eelmise päeva kokkuvõte, tutvumine päevakavaga ,kodukorra kordamine

10.00 Hommikusöök

10.30 Õppetegevus – Mis on tervisesport ? Mis on profisport? Viktoriin .

12.00 Erinevad teatevõistlused Kopli Spordihoones

13.00 Vaba mäng

14.00 Lõunasöök

14.45 Jalutuskäik Heleni kooli (Ehte 7)

15.30 – 16.30 Vesivõimlemine , aurusaun, mullivannid Tallinna Heleni Kooli uues vesiteraapia keskuses

16.30 Oode Tallinna Heleni Koolis

17.00 Päeva lõpp. Buss alustab laste kojuviimist suunaga Põhja-Tallinn – Lasnamäe.

## Kolmapäev, 19. märts

9.00 Laste buss alustab sõitu Lasnamäelt suunaga Põhja-Tallinna poole

9.30 – 10.00 Laste saabumine, eelmise päeva kokkuvõte, tutvumine

päevakavaga ,kodukorra kordamine

10.00 Hommikusöök

10.30 Õppetegevus –Mis on tervislik toitumine ? Meisterdame toidupüramiidi

õpitu põhjal. Koostame tervisliku lõunasöögi menüü.

12.00 Orienteerumismäng kultuurikilomeetril

13.00 Koerateraapia ehk kanisteraapia

14.00 Lõunasöök

14.45 Jalutuskäik Heleni kooli (Ehte 7)

15.30 – 16.30 Vesivõimlemine, aurusaun, mullivannid Tallinna Heleni Kooli

uues vesiteraapia keskuses

16.30 Oode Tallinna Heleni Koolis

17.00 Päeva lõpp. Buss alustab lastekoju viimist suunaga Põhja-Tallinn –

Lasnamäe.

## Neljapäev, 20. märts

9.00 Laste buss alustab sõitu Lasnamäelt suunaga Põhja-Tallinna poole

9.30 – 10.00 Laste saabumine, eelmise päeva kokkuvõte, tutvumine

päevakavaga ,kodukorra kordamine

10.00 Hommikusöök

10.30 Õppetegevus – inimene (anatomia), hügieen, puhkamine. Valikvastuste mäng võistkonniti.

11.30 Erinevad pallimängud Kopli Spordihoones – mädamuna, täpsusviske võistlus, pörgatamise võistlus, palli püüdmise võistlus jne.

12.30 Koerateraapia e. kanisteraapia

14.00 Lõunasöök

14.45 Jalutuskäik Heleni kooli (Ehte 7)

15.30 – 17.00 Vesivõimlemine, aurusaun, mullivannid Tallinna Heleni Kooli uues vesiteraapia keskuses

17.00 Päeva lõpp. Buss alustab lastekoju viimist suunaga Põhja-Tallinn – Lasnamäe.

## Reede, 21. märts

9.00 Laste buss alustab sõitu Lasnamäelt suunaga Põhja-Tallinna poole

9.30 – 10.00 Laste saabumine, kokkuvõte nädalast, parima päeva

väljahüüdmine

10.00 Hommikusöök

10.30 Õppetegevus – lapsed on ise õpetajad – SUUR SPORDITEADMISTE

KONTROLL ☺. Sportlike trikkide esitamine. Karaoke

12.30 Matk (nõrgemad viiakse autoga) Stroomi randa. Turnimine

spordiväljakutel.

14.00 Lõunasöök Tallinna Heleni Koolis

14.30 Autasustamine ja diplomite jagamine

15.30 – 16.30 Vesivõimlemine, aurusaun, mullivannid Tallinna Heleni Kooli

uues vesiteraapia keskus

16.30 Oode

17.00 Päeva lõpp. Buss alustab laste kojuviimist suunaga Põhja-Tallinn –

Lasnamäe.