Põlva Vallavalitsuse ja Põlva Terviseklubi ühisprojekti „Elanikkonna terviseteadlikkuse edendamine ja liikumisharastuste propageerimine“ elluviimise ajakava ja tegevuste kirjeldus

| **Jrk nr** | **Ajakava** | **Tegevuse kirjeldus** |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2018 aprill | Südamekõnd valla erinevates piirkondades, tervisenäitajate mõõtmine, soojendusvõimlemine, tervisliku toitumise tutvustus. Südamekõnd on kogukonnaüritus. |
| 2 | 2018 mai | Rullibuss - rulluisutamise õpetus, esmaabi võtete tutvustus. |
| 3 | 2018 mai | Liikumissarjad (kõnnikolmapäevakud, suvemängud, rulluisusari erinevatel radadel ja tegevuspunktide tegevustega). Orienteerumine, koos kiipide kasutamise koolitusega, tervisenäitajate mõõtmine, tervisedenduse ja ohutustemaatika kajastamine tegevuspunktides; |
| 4 | 2018 juuni | Rulluisu õhtud erinevatel kergliiklusteedel, rulluisutamise õpetus, esmaabi võtete tutvustus. |
| 5 | 2018 juuni | Põlva valla tervisekomisjoni koolitus |
| 6 | 2018 juuli | Suvemängud - tegevuspunktide läbiviimine (spordi ja pallimängud, töötoad, loengud, kohalik tooraine, rohelise märgi toodete tutvustus ja degusteerimine) |
| 7 | 2018 september | Toitumisnõustaja ja liikumisspetsialisti loeng koolide kokkadele |
| 8 | 2018 september | Toitumisnõustaja ja liikumisspetsialisti loeng kogukonnale |
| 9 | 2018 september | Noortekeskustes ja kogukondades „Puhas toit oma aidast“ väljasõidud ja tegevustoad. |
| 10 | 2018 september | Liikuimissari jätkub (tervislik mahe toit, esmaabi võtete tutvustus, liiklus, tule- ja veeohutus) Rullibuss - rulluisutamise õpetus. |
| 11 | 2018 oktoober | Nutika ja tervisliku toidu valmistamise kool õpilastele. |
| 12 | 2018 oktoober | Helkurkõnd (terviseteemade käsitlemine, matk, Põlvamaa – Rohelisem Elu toodete tutvustamine); |
| 13 | 2018 oktoober | Noortekeskustes ja kogukondades „Puhas toit oma aidast“ väljasõidud ja tegevustoad. |
| 14 | 2018 november | Nutika ja tervisliku toidu valmistamise kool õpilastele. |
| 15 | 2018 detsember | Päkapikuretk (tegevuspunktid: puhas toit; kohalikest materjalidest toodete valmistamine, ennast nähtavaks tegemine - helkur, tuleohutus). |
| 16 | 2018 detsember | Noortekeskustes ja kogukondades „Puhas toit oma aidast“ väljasõidud ja tegevustoad projekti vältel. |
| 17 | 2019 veebruar | Sõbrakuu tähistamine (Põlvamaa Rohelisem Elu ja Põlvamaa Rohelisem Märk ideoloogia ja toodete tutvustus. |
| 18 | 2019 aprill | Liikumissarjade jätkamine (rulluisu- ja kõnnisari). Kepikõnni tutvustus, matk, turvaline liiklemine; |
| 19 | 2019 aprill | Südamekõnd valla erinevates piirkondades (külalisesineja, tervisenäitajate mõõtmine, soojendusvõimlemine, erinevate pikkustega matkaringid, kogukonna mängud). |
| 20 | 2019 mai | Liikumissarjade jätkamine (rulluisu- ja kõnnisari, jooksupäev). Kepikõnni tutvustus ja matk, turvaline liiklemine; |
| 21 | 2019 juuni | Liikumissarjade jätkamine (rulluisusari, suvemängud), turvavarustuse kasutamine. |
| 22 | 2019 september | Liikumissarjad jätkuvad (rulluisu- ja kõnnisari, sammude lugemine) |
| 23 | 2019 oktoober | Helkurkõnd (terviseteemade käsitlemine, matk, Põlvamaa – Rohelisem Elu toodete tutvustamine). |
| 24 | 2019 oktoober | Liikumissarjad jätkuvad (kõnnisari erinevates piirkondades, mis lõpeb ühise suure HELKURKÕNNI üritusega). Õpetatakse lihtsamaid esmaabi võtteid, räägitakse helkuri vajalikkusest ja soovijatele tervisenäitajate mõõtmine. |
| 25 | 2019 detsember | Päkapikuretk kogukonnale (tegevuspunktid: puhas toit; kohalikest materjalidest toodete valmistamine; ennast nähtavaks tegemine, tuleohutus, tervisekontroll). |
| 26 | 2020 veebruar | Sõbrakuu tähistamine noortekeskustes. |
| 27 | 2020 aprill | Kogukonnaüritus - südamekõnd Tilsis, Vastse-Kuustes, Ahjal, Põlvas ja Moostes. |
| 28 | 2020 mai | Rulluisuõhtud erinevates kohtades (valminud kergliiklusteedel) - rullibuss. |
| 29 | 2020 juuli | Suvemängud (tegevuspunktid – teatevõistlused, spordi- ja pallimängud, töötoad, loengud, meisterdamine kohalikest materjalidest, mahetoitude degusteerimine). |