

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 - rullisutamise õpetus, esmaabi võtete tutvustus.
3	2018 mai	Liikumissarjad (kõnnikolmapäevakud, suvemängud, rullisusari erinevatel radadel ja tegevuspunktide tegevustega). Orienteerumine, koos kiipide kasutamise koolitusega, tervisenäitajate mõõtmine, tervisedenduse ja ohutustemaatika kajastamine tegevuspunktides;
4	2018 juuni	Rullisu õhtud erinevatel kergliiklusteedel, rullisutamise õpetus, esmaabi võtete tutvustus.
5	2018 juuni	Põlva valla tervisekomisjoni koolitus
6	2018 juuli	Suvemängud - tegevuspunktide läbiviimine (spordi ja pallimängud, töötoad, loengud, kohalik tooraine, roheline 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	Liikumisari jätkub (tervislik mahe toit, esmaabi võtete tutvustus, liiklus, tule- ja veeohutus) Rullibuss - rullisutamise õpetus.

Jrk nr	Ajakava	Tegevuse kirjeldus
	september	
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)

Jrk nr	Ajakava	Tegevuse kirjeldus
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	Rullisuõhtud erinevates kohtades (valminud kergliiklusteedel) - rullibuss.
29	2020 juuli	Suvemängud (tegevuspunktid – teatevõistlused, spordi- ja pallimängud, töötoad, loengud, meisterdamine kohalikest materjalidest, mahetoitude degusteerimine).