

NARVA LASTEAED PÕNGERJAS

KARASTAMISE TOIMINGUTE SÜSTEEM PROJEKTI

«TERVISE 5 ELEMENTI SEBASTJAN KNEIPPI» JÄRGI

Vesi, mis voolab kraanist – on kõige odavam ravim maailmas. Võib-olla ehk sellepärast ei pöörata selle ravivale toimele erilist tähtsust.

AEG	SÕIMERÜHM KUNI 3 ELUAASTAT	SÕIMERÜHM 3-4 ELUAASTAT	LASTEAIARÜHM 4-5 ELUAASTAT	LASTEAIARÜHM 5-7 ELUAASTAT
6.30-9.00	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laste vastuvõtt. 2. Näo pesemine ilma kuivatamiseta. 3. Hommikuvõimlemine tuulutatud rühmas reipa muusika saatel. 4. Käte pesemine. 5. Hommikusöök. 6. Suuõõne loputamine peopesalt. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laste vastuvõtt. 2. Näo pesemine ja käelabade veega uhamine kraanivee all. Vesi pühkida ära kätega. 3. Hommikuvõimlemine sokkides hästi tuulutatud spordi- või muusikasaalis. 4. Käte pesemine. 5. Hommikusöök. 6. Suuõõne loputamine topsikust 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laste vastuvõtt. 2. Näo pesemine ja käelabade veega uhamine küünarnukini kraanivee all. Vesi pühkida ära kätega. 3. Hommikuvõimlemine sokkides hästi tuulutatud spordi- või muusikasaalis. 4. Käte pesemine. 5. Hommikusöök. 6. Suuõõne loputamine topsikust. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laste vastuvõtt. 2. Näo pesemine ja käelabade veega uhamine küünarnukini kraanivee all. Vesi pühkida ära kätega. 3. Hommikuvõimlemine. sokkides hästi tuulutatud spordi- või muusikasaalis. 4. Käte pesemine. 5. Hommikusöök. 6. Suuõõne loputamine topsikust
9.45-10.15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Käelabade veega uhamine kraanivee all. Vesi pühkida ära kätega. 2. Vitamiinipaus sõrmede võimlemise elementidega, rõhk asetada hammustamisele ja närimisele. 	<p>Soovitused: Topsikuid hoitakse käterättide kohal riiulil ja pestakse reedeti pärast oodet antakse pesta.</p>	<p>Soovitused : Topsikuid hoitakse käterättide kohal riiulil ja pestakse reedeti pärast oodet antakse pesta.</p>	<p>Soovitused : Topsikuid hoitakse käterättide kohal riiulil ja pestakse reedeti pärast oodet antakse pesta.</p>

<p>10.30-11.15</p>		<p>1. Näo pesemine ja käelabade veega uhamine küünarnukini kraanivee all. Vesi pühkida ära kätega. 2. Vitamiinipaus iseseisva puuviljade puhastamise vilumuse arendamine</p>	<p>1. Kneippi kohvi 2. Vitamiinipaus iseseisva puuviljade puhastamise vilumuse arendamine</p>	<p>1. Kneippi kohvi 2. Vitamiinipaus iseseisva puuviljade puhastamise vilumuse arendamine</p>
<p>11.00-13.00</p>	<p>1. Lõuna 2. Suuõõne loputamine peopesalt. 3. Lahtiriietumine rühma ruumis. 4. Paljajalu sisenemine magamistuppa mööda massaaži rada.</p>	<p>1. Lõuna 2. Suuõõne loputamine topsikust 3. Lahtiriietumine rühma ruumis. 4. Paljajalu sisenemine magamistuppa mööda massaaži rada.</p>	<p>1. Lõuna 2. Suuõõne loputamine topsikust 3. Lahtiriietumine rühma ruumis. 4. Paljajalu sisenemine magamistuppa mööda massaaži rada.</p>	<p>1. Lõuna 2. Suuõõne loputamine topsikust 3. Lahtiriietumine rühma ruumis. 4. Paljajalu sisenemine magamistuppa mööda massaaži rada.</p>
<p>14.45-15.15</p>	<p>1. Järk-järguline ärkamine, tekkide pealtvõtmine. 2. Individuaalsele potile panemine magamistoas. 3. Paljajalu sisenemine rühma mööda massaaži rada. 4. Riietumine tuulutatud rühmas.</p>			
<p>15.00-15.30</p>		<p>1. Järk-järguline ärkamine, tekkide pealtvõtmine. Ringutused. 2. Paljajalu WCsse minek. 3. Väljumine WCst mööda massaažirada, lisades kõndi mööda niisket ja soolast kangast 4. Enesemassaaži kompleks ringis, tuulutatud ruumis, lõõgastavate loodushäälte saatel 5. Riietumine tuulutatud rühmas.</p>	<p>1. Järk-järguline ärkamine, tekkide pealtvõtmine. Ringutused. 2. Paljajalu WCsse minek. 3. Väljumine WCst mööda massaažirada. Protseduuride valik: <ul style="list-style-type: none"> • Erineva temperatuuriga veekausid • Jalgade uhamine veega 4. Enesemassaaži kompleks ringis, tuulutatud ruumis, lõõgastavate loodushäälte saatel</p>	<p>1. Järk-järguline ärkamine, tekkide pealtvõtmine. Ringutused. 2. Paljajalu WCsse minek. 3. Väljumine WCst mööda massaažirada. Protseduuride valik : <ul style="list-style-type: none"> • Erineva temperatuuriga veekausid • Jalgade uhamine veega • Jalalabade võimlemine • Keha hõõrumine kindaga </p>

			5. Riietumine tuulutatud rühmas.	4. Enesemassaaži kompleks ringis, tuulutatud ruumis, lõõgastavate loodushäälte saatel 5. Riietumine tuulutatud rühmas.
Soovitused		Niisutada käterätik toasooja veega ja raputada sellele soola. Protseduurideks ettenähtud kausid pestakse ja hoiustatakse ümberpööratult. Aasadega kindad hoitakse käterätikutega ühel riulil (ühes kohas) – pestakse vanemate poolt.	Niisutada käterätik toasooja veega ja raputada sellele soola. Protseduurideks ettenähtud kausid pestakse ja hoiustatakse ümberpööratult. Aasadega kindad hoitakse käterätikutega ühel riulil (ühes kohas) – pestakse vanemate poolt.	Niisutada käterätik toasooja veega ja raputada sellele soola. Protseduurideks ettenähtud kausid pestakse ja hoiustatakse ümberpööratult. Aasadega kindad hoitakse käterätikutega ühel riulil (ühes kohas) – pestakse vanemate poolt.

Karastamist ei viida läbi lastel, kellel on:

- külmad jalalabad, enne seda peaab sooja saama.
- II astme suhkruhaigus, sest laps võib ennast traumeerida, kuna jäsemete tundlikkus on pärsitud.
- neerupõletik ja –infektsioon, kusepõie ja kuseteede põletik ja infektsioon.
- nahahaavad..
- põletikuline naha kahjustus.
- halb tuju ja kes keelduvad protseduurist.

Kneippi kohvi

1. Täita kauss külma veega (10 – 18°C)
2. Teine kauss täita sooja veega (38 – 40°C)
3. Kõverdada käed küünarnukist ja lasta mõlemad käed poolenisti algul külma vette 5-15 sekundiks.
4. Seejärel lasta käed sooja vette 15-30 sekundiks
5. Võib korrata 2-3 korda ja väsimus kaob

Massaaž ja õhuvannid

1. Seista ringis.
2. Masseerida algul paremat, seejärel vasakut kätt üles - algul välimist, seejärel sisemist poolt
3. Masseerime rinda suunaga südame poole.
4. Masseerime kõhtu päripäeva ringliigutustega
5. Masseerime paremat jalga alt üles, algul välimist, seejärel sisemist külge. Samamoodi masseerime vasakut jalga.
6. Masseerime kukalt suunaga alla südame poole.
7. Masseerime üksteise selga üles-alla.

Käte veega uhamine kraani all

1. Käte uhamist veega on parem teha kraanikausi kohal kraani all.
2. Parema käe välimist külge uhamine veega alates väikesest sõrmest kuni randmeni (alates 3.eluaastast küünarnukini)
3. Seejärel suuname veejoa mööda käe sisemist külge alla.
4. Samamoodi uhatakse veega ka vasak käsi.
5. Pühkida vesi käega.