



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

**TERVIST EDENDAVATE KOOLIDE VÕRGUSTIKU
SUVEKOOL
„RÕÕM LIIKUMISEST!“**

**18.–19. augustini 2014
Pärnumaal, Jõulumäe Tervisespordikeskuses**

18. august

09.30–10.30	Saabumine ja majutumine Terviseamps
10.30–11.30	Suvekooli avamine ja sissejuhatus. Uute liikmete vastuvõtmine TEK võrgustikku Tervise Arengu Instituut Saame tuttavaks. Paikkondade esindajad.
11.30–13.00	Kuidas leida endas motivatsiooni ning tagada regulaarne, individuaalselt sobiv ja piisav liikumisaktiivsus Kaarel Zilmer
13.00–14.00	Lõunasöök
14.00–16.00	Head praktikad. Paikkondade esindajad. Liikumispausid paikkondade poolt.
16.00–16.30	Terviseamps
16.30–16.45	Disc-golfi tutvustus
16.45 – 19.00	Aktiivtegevused: Maastikumäng / disc-golf
19.00 – 20.00	Õhtusöök
20.00 – 21.00	Tantsuõhtu

19. august

07.30–09.00 Hommikusöök

9.00–9.30 **Hommikune jalutuskäik**

9.30–11.00 **Töötoad**

1. **Suutervis koolis – uue metoodilise materjali tutvustus.** Anneli Tammet
2. **Kuidas jooga toetab tervist + joogatund.** Merle Vau
3. **Müüdid ja faktid kehalise aktiivsuse kohta.** Eva-Maria Riso
4. **Selg sirgu!** MTÜ Vireo Tervis ja Sport füsioterapeudid
5. **Tervist edendavaks kooliks saamise 5 sammu – toetava koolituse**

väljatöötamine. Ülle Närska

11.10–11.50 **Tervisetreening õues** MTÜ Vireo Tervis ja Sport füsioterapeudid

12.00–13.00 Lõunasöök

13.00–14.30 **Töötoad**

14.30–15.00 **Suvekooli lõpetamine ja tunnustamine, terviseamps**