

VESIROOSI



SÕNUMID



NR 54 MÄRTS 2010.a.

KEVADE ON TULNUD

J. Kaplinski

Kevade on äkki tulnud, lausa salamahti ja teinud kõogiakna all lumelilled lahti ja paisutanud Emajõe üle perve luhale, meelitanud lõunamaalt linnuparved kohale, teinud lapsed näljaseks, laste riided poriseks. Tore oleks kevade, kui vanemad ei toriseks!



NAISTEPÄEV

8. märtsil naistepäeval oli meil seekord parukapäev. Kõik, kellel parukaid võimalik saada oli, kandsid neid. Lõuna ajal uhkustasime oma „uute juustega“ saalis. Tantsisime Anneli juhendamisel ja maiustasime kringli ja tee ning kohviga.



ÕNNITLEMINE!

1. märts- Ulvi G.
4. märts- Erika
9. märts- Eda
10. märts- Lidia
28. märts- Teresa

Õnnitleme ka meie hoolekogu esimeest Ristot, kellel oli sünnipäev 15. märtsil

LAPSESUU NAISTEST JA NENDE AMETITEST

➤ Naine:

See on tädi, kes teeb mehele süüa, peseb pesu ja vaatab tema laste järgi.

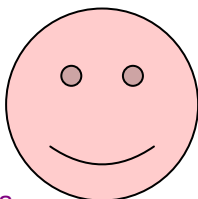
➤ Mannekeen:

See on raske elukutse, sest kogu aeg peab dieeti pidama ja kiiresti riideid seljast ära võtma.

➤ Stjuardess:

Ta peab kindlasti kõhn olema. Muidu jääb ta istmete vahele kinni ja siis peab piloot tulema teda lahti tõmbama. See oleks ju väga ebamugav.

➤ Alguses saad rakuks, siis saad lapseks, siis saad emaks, siis saad vanaemaks, siis saad vanavanaemaks ja siis saad vanavanavanaemaks. Lõpuks on savi



LASTE TOREDAID TEGEMISI

15.-19.märtsil toimus Mustamäe lasteaedade I teatrifestival.

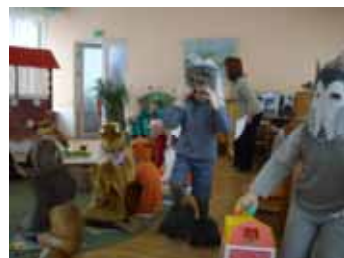


Festivalil osalesid kõik Mustamäe lasteaiad ja võimalus oli näha 12 erineva lasteaias näidendeid. Lapsed esitasid näidendeid oma lasteaias. Idee autoriks ja festivali algatajaks on Tallinna Lasteaed Vesiroos, kes koordineeris koostöös Mustamäe lasteaedade juhataja asetäitjatega festivali läbiviimist.

17. märtsil käisid Mõmmi rühma lapsed Allika lasteaias vaatamas nende etendust

"Rongisõit"

31. märtsil käisid Tähetäpsid, suured Kröllid ja Lepatriinud Liivaku lasteaias vaatamas etendusi "Lumivalguke" ja "Kakukese seiklused muinasjutumaal" Meie laste etendused toimusid 19. märtsil. Esinejateks



olid Lepatriinu rühma lapsed etendusega „Orava sünnipäev“- mille autoriks olid lapsed ise ja Tähetäpsi rühma lapsed etendusega „Lumemehe soov“. Selle



etenduse autoriks meie õpetaja Erika.

Külalised tulid meile Allika lasteaiast ja 2 rühma Liivaku lasteaiast. Lapsed tutvusid ka meie laste elu- oluga. See pakkus neile väga suurt huvi ning kohe tekkis mõtte luua sõprusrühmad teiste lasteaedadega, et käia üksteisel külas mängimas ja teha koos muud põnevat.

Teatrit tegime ka 22. märtsil kui tähistasime kevade algust ja Vesiroosi nimepäeva. Seekord olid näitlejateks Naksitralli rühma ja Kröllid



rühma lapsed. Näidendiks oli „Vesiroosi printsess“.

Rühmades tehti esimesed „kevadkülvid“. Pandi kasvama muru ja maitsetaimi

MEILT JA MUJALT

- ❖ 4. märtsil tervitati nii Tallinnas kui Otepääl olümpial hõbemedali saanud Kristina Šmigun Vähit.
- ❖ 7. märtsil avati Nukuteatris Nukukeskusmuuseum. Seal on eksponeeritud palju põnevaid ja ajaloolisi nukke, samuti on väljapanek tehniliselt kaasaegselt ja huvitavalt teostatud. Muuseum on ainulaadne ja uudistamist jätkub seal mitmeks tunniks. Kindlasti soovime kõigil seda külastada

Õpetajate tähtsaid ja toreid tegemisi

02.03. Jaanika juhtide ümarlauas Tallinna Kannikese lasteaia

03.03. Katrin ja Jaanika Raamatu esitlusel „Portfoolio lapse arenguolust”



04.03. Juhataja asetäitjate kohtumine Teatريفestivali raames meie lasteaia

12.03 Jaanika osales juhtassessorite õppepäeval Tallinna Haridusametis Kvaliteediauhind 2010 raames

15.- 21.03 käis Katrin Põhja Soomes suusamatkal

17.03 Jaanika Eesti Juhtimiskvaliteedi Innustustasandi (C2E) osalejate lõppseminaril Nordic Hotel Forumi konverentsikeskuses

Kuidas mõelda kui Leonardo da Vinci? –

7 põhimõtet

Curiosità — otsida tõde – ole uudishimulik, valmis pidevalt uut õppima

Dimostrazione — võtta vastutus - kontrolli teadmist kogemuse kaudu, ole valmis vigadest õppima

Sensazione — teravdada taju – pidev meelte arendamine, eriti nägemise

Sfumato — kaasata Vari – ole valmis ebakindluseks ja paradoksiks

Arte/Scienza — arendada tasakaalu – teadus ja kunst; loogika ja kujutlusvõime; "Whole-brain" -mõtlemine

Corporalita — arendada keha ja vaimu ühtsust

Connessione — armastada – kõikide asjade ja nähtuste seotuse ja ühtsuse tunnetamine, süsteemne mõtlemine

(Michael Gelb, How to Think Like Leonardo da Vinci: Seven Steps To Genius Every Day)

19.03. Teatريفestivali lõpetamine Vesiroosis, kus esinesid meie rahvatantsijad

Festivali käigus kogutud 1300 EEK kanti heategevusprogrammi „Märka ja Aita”

29.03- Helle- Reet Ped. Seminaris praktikanõupidamisel.

KOOLITUSED

3.03 olid **Janne ja Iivi** mentorikoolitusel.

11. 03 sisekoolitus „Tark mees taskus” koolitajaks Tuuli Vellama

30.-31.03. Jaanika Tallinna Haridusameti ja Mainori Kõrgkooliga koostöös korraldatud haridusjuhtide juhtimiskompetentside koolitusel Mainori Kõrgkoolis

Teater lasteaia

Lisaks endatehtud teatrietendustele käis meil külas ka „päris” teater – Teater Mäng, etendusega „Seitsme maa ja mere taga”

PRAKTIKANDID

30. märtsist on meil praktikal TPedS II kursuse üliõpilased Maria ja Nelly (Mesimummide rühmas) ja Marianne ja Kadri (Tähetäpside rühmas).

KOOSOLEKUD

1. märts- õpetajate infotund- teemaks asenduste tasustamine

10., 17. ja 24. märts- infotund

29. märts- Ped. nõupidamine

Täname, kiidame!

- ❖ **Jaanika** tänab kogu personali mõistva suhtumise eest muudatustesse.
- ❖ **Evelyni**, kes tegi suurepärase logo teatريفestivalile ja medaljonid.
- ❖ **Erikat, Rahelit, Evelyni, Reinikat, Hellet, Taimit, Jannet ja Iivit** etenduste ettevalmistamisel.
- ❖ **Helle-Reeta** koostöö eest teatريفestivali läbiviimisel.

ILM

Ehkki käes juba kevadkuu, ei taha see talvetaat kuidagi ära minna. Kimbutas veel lumesadudega ja pani Läänemerele palju laevu mitmeks päevaks jäävangi. Ka külmakraade oli kuu esimesel poolel veel parasjagu.

20. märtsil algas KEVAD!

Ilm muutus soojemaks ja paaril päeval saime ka päikese mõnusal soojust tunda. Lumi hakkas kiiresti sulama ja inimesed ruttasid poodidesse kummikuid ostma.

Esimesed kuldnokad kolisid lasteaia kase otsas asuvasse pesakasti 23. märtsil.

Ka esimesed kevadlilled üritavad lume alt välja pääseda.

TERVISENURK

7 sammu säran

Seitse tervisliku toitumise põhireeglit, mille peale võib kindel olla.

1. Söö sageli, kuid korraga vähe! Sööa tuleks nii sageli, et kunagi ei tekiks nälgatunnet: soovitatavalt iga 2–3 tunni tagant, 5–6 korda päevas. Toidukogust ei pea jaotama kõigi einete vahel võrdsele – soovitatav on süüa rohkem päeva aktiivse osa ajal, milleks on hommik, lõuna ja pärastlõuna, ning ka vahetult pärast trenni.

2. Söö palju köögivilju! Köögiviljad sisaldavad palju vitamiine ja teisi mikrotoitaineid, täidavad hästi kõhtu, olles samas kalorivaesed. Kartul ei ole oma suure tärglisesisalduse tõttu siinses tähenduses juurvili.

3. Süsivesikud köögi- ja puuviljadest!

4. Igas toidukorras olgu täisväärtuslikku valku! Täisväärtusliku valgu allikad on kala, kana, muu liha, muna, piima- ja sojatooted. Valgud kiirendavad võrreldes rasvade ja süsivesikutega ainevahetust tublisti.

5. Söö piisavalt häid rasvu ja väldi halbu! Keha ja vaimu toimimiseks oleks ideaalne, et toit sisaldaks enam-vähem võrdsele nii küllastunud, monoküllastumata kui ka polüküllastumata rasvu. Kui küllastunud ja polüküllastumata oomega-6-rasvad tulevad enamasti piimatoodetest ning lihast, siis monoküllastumata ja polüküllastumata oomega-3-rasvade saamiseks tuleks kasutada päevalilleõli asemel rapsi- ja sojaõli ning tarbida kalaõli ja kalatooteid. Vältida tasub transrasvu, mis tekivad taimse õli tahkestamisel ning mida leidub enamikus eeltöödeldud toitudes

6. Joo piisavalt vett ja väldi kaloreid sisaldavaid jooke! Päevas tuleks juua 2–4 liitrit vedelikku, sõltuvalt kliimast ning sellest, kas ja kui palju on sel päeval trenni tehtud. Vältida tuleks suhkrut ja glükoosifruktoosisiirupit sisaldavaid jooke, kuna nendes on väga palju tühje kaloreid ehk kaloreid ilma kasulike toineteteta. Kõiki ülejäänud kaloreid sisaldavaid jooke, nagu näiteks piim, keefir, jogurt, tuleks käsitleda toiduna.

7. Välti eeltöödeldud toite! Eeltöödeldud toitudes on sageli suurel määral selliseid toiduaineid nagu suhkur, maisisiirup, glükoosifruktoosisiirup ja hüdroadenitud taimeõli. nina hulgaliselt säilitusaineid.