



Tööleht “Kuidas oma vaimset tervist hoida?”

Meie ümber on hetkel erinevaid suuremaid kriise, näiteks COVID-19 kriis ning Ukraina sõjast tingitud kriis. Kriisid võivad mõjutada meie vaimset tervist ning tekitada meis muremõtteid. Samamoodi nagu trenn on vajalik meie kehale, on olemas tegevused ja teadmised, mis on vajalikud vaimse tervise hoidmiseks. **Tänases e-külalistunnis saad sa teada, miks on vaja, et meie meel oleks terve ja mida me saame ise selleks teha.**

Kasuta töölehte nii:

- enne otseülekannet vasta küsimustele,
- otseülekande ajal küsi küsimusi
- peale otseülekannet aruta teemat oma klassikaaslasega ja lahenda ülesanne

ENNE OTSEÜLEKANNET VASTA KÜSIMUSTELE

Oled veidi kuulnud uudiseid Ukraina sõjast ja kriisist, olgu see sotsiaalmeediast, kodust, koolist või mujalt. Mõtle, mis tundeid see Sinu on tekitanud ning kirjuta oma tunded siia välja. Näiteks võib see teema tekitada veidi segadust või hirmu, aga ehk ka rõõmu nähes kui palju inimesed asju annetavad. Kõik emotsioonid on lubatud!

.....

.....

Mõtle, kuidas need emotsioonid mõjutavad Sinu vaimset tervist ja kuidas Sina juba praegu oma vaimset tervist hoida saaksid?

OTSEÜLEKANDE AJAL KÜSI KÜSIMUSI

Selleks, et saada vastuseid enda jaoks olulistele küsimustele saad Youtube otseülekande ajal külalisõpetajalt küsimusi küsida. Selleks lisa vestlusesse oma küsimus viisil: ***Kaari 12. klass, Kurtna Kool. Kuidas saada presidendiks?***

Ole küsimust sõnastades viisakas ja täpne. Sinu küsimusi näevad kõik, kes samal ajal otseülekannet vaatavad. Mida varem jõuad küsimused saata, seda suurema tõenäosusega jõuame vastata.

OTSEÜLEKANDE JÄREL LOO ENDALE NÄDALAPLAAN ISEENDA TOETAMISEKS

Lisaks füüsilisele liikumisele, mis on kasulik meie kehale, peame tegutsema ka selleks, et hoida tervena enda meel. Ukraina kriisi ajal on meie ümber palju kurvaks ja ärevaks tegevaid uudiseid, on oluline leida hetked keskendumaks millelegi muule ning hoida enda vaimset tervist. Selleks tee läbi järgmised ülesanded:

1. Palun mõtle ise või mine lehele:
<https://peaasi.ee/moned-soovitused-ja-nipid-enda-abistamiseks/> ja vali sealt käesoleva ja tuleva nädala igaks tööpäevaks üks tegevus, mida teed, et ennast abistada ja oma meelt tervena hoida.
2. Täida all olev tabel või kanna tegevused oma olemasolevasse nädalaplaani.
3. Katseta, kas suudad tegevuste plaanist kinni pidada ning märgi nädala lõpus tabelisse, mis sinu enesetundes muutus peale plaanitud tegevuste järgimist.

Tabel asub järgmisel leheküljel.

Päev	Hommikutegevus: Mida ma tahan täna saavutada ja ära teha?	Õhtune tegevus: Mis läks täna hästi ja mille eest olen tänulik?	Õhtune tegevus: Mida saaksin homme teha, et mul homme parem oleks või olukord laheneks?
Näide	<i>Tahan täna minna sõbraga jalutama; küpsetada õunakooki, lugeda kohustuslikku kirjandust</i>	<i>Emmele meeldis väga mu kook! Olen tänulik, et tänase jalutamise ajal paistis päike ja ilm oli ilus.</i>	<i>Veedan vähem aega Tiktokis, need videod teevad mind kurvaks</i>
Esmaspäev			
Teisipäev			
Kolmapäev			
Neljapäev			
Reede			
Laupäev			
Pühapäev			
Enesetunde kokkuvõte			