



Tööleht “Kuidas oma vaimset tervist hoida?”

Me teame, et trenni peab tegema selleks, et terve olla. Samamoodi nagu trenn on vajalik meie kehale, on olemas tegevused ja teadmised, mis on vajalikud vaimse tervise hoidmiseks. **Tänases tunnis saad sa teada, miks on vaja, et meie meel oleks terve ja mida saame ise selleks teha.**

Kasuta töölehte nii:

- enne video vaatamist vasta küsimustele,
- peale tundi aruta teemat oma klassikaaslasega/perega ja loo endale nädalaplaan

ENNE OTSEÜLEKANNET VASTA KÜSIMUSTELE

Mis sa arvad, miks on vaimse tervise hoidmine oluline?

LOO ENDALE NÄDALAPLAAN ISEENDA TOETAMISEKS

Lisaks füüsilisele liikumisele, mis on kasulik meie kehale, peame tegutsema ka selleks, et hoida tervena enda meel. Kuidas seda teha, saad teada kui teed kaasa järgneva ülesande.

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. Märki juurde ka (kella)aeg, mil plaanid tegevust teha (hommik/päev/õhtu)
3. Katseta, kas suudad tegevuste plaanist kinni pidada ning märki tabelisse, mis sinu enesetundes muutus peale plaanitud tegevuste järgimist.

Päev	Tegevus	Kellaaeg
Esmaspäev, 8.03		
Teisipäev, 9.03		
Kolmapäev, 10.03		
Neljapäev, 11.03		
Reede, 12.03		
Laupäev, 13.03		
Pühapäev, 14.03		
Enesetunde kokkuvõte		