

Tööleht “Kas mul võib tekkida vaimse tervise probleem?”

Kliiniline psühholoog ja Peaasjad tegevjuht Anna-Kaisa annab tunnis ülevaate, millised on vaimse tervise probleemide riskitegurid, nii keskkonnast, geenist kui ka enda otseselt käitumisest tulenevad. Millised on kaitsvad tegurid ja mida saab ise teha riskide maandamiseks?

Kasuta töölehte nii:

- enne otseülekande algust vasta küsimusele allpool
- otseülekande ajal küsi esinejalt küsimusi
- pärast otseülekannet tee vaimse tervise vitamiinidest kas veebis või eraldi lehel

ENNE OTSEÜLEKANDE VAATAMIST VASTA KÜSIMUSELE

Mis sa arvad, miks on vajalik vaimsele tervisele tähelepanu pöörata?

OTSEÜLEKANDE AJAL KÜSI KÜSIMUSI

Selleks, et saada vastuseid enda jaoks olulistele küsimustele saad YouTube'i otseülekande ajal külalisõpetajalt küsimusi küsida. Selleks lisa vestlusesse või palu õpetajal oma küsimus vestlusesse lisada sellises vormis:

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 ÜLESANNE

1. Täitke kas väljaprintitud kujul vaimse tervise vitamiinide lühitest (paberkandjal jagab õpetaja) või test täismahus veebis: <https://peaasi.ee/vitamiinidest/>
2. Valige välja üks vitamiin, mis tundub teie klassile praegu kõige tähtsam. Pakkuge välja viise, kuidas seda oma ellu juurde tuua.
3. Valige välja üks nipp, mida kõik nädala jooksul kasutavad.
4. Nädala pärast samas tunnis jagage kogemusi, kuidas nipi kasutamine välja tuli. Kui soovite, võtke seejärel järgmine vitamiin ja korrake sama tegevuskava. Ideid nippide osas leiab siit:
 - <https://peaasi.ee/head-suhted-vitamiin/>
 - <https://peaasi.ee/tasakaalustatud-toitumine-vitamiin/>
 - <https://peaasi.ee/uni-puhkus-vitamiin/>
 - <https://peaasi.ee/meeldivad-emotsioonid-vitamiin/>
 - <https://peaasi.ee/liikumine-vitamiin/>