

## Tööleht “Kas kõigil inimestel on samasugune vaimne tervis?”

### Kasuta töölehte nii:

- enne otseülekannet seleta lahti mõisted
- otseülekande ajal küsi esinejalt küsimusi
- pärast otseülekannet täida tööleht

### ENNE OTSEÜLEKANDE VAATAMIST SELETA LAHTI MÕISTED

Kas individuaalselt või pinginaabriga koos proovi oma sõnadega lahti seletada, mida sinu arvates järgmised sõnad tähendavad.

EELARVAMUS – \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

EMPAATIA – \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

VAIMNE TERVIS – \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### OTSEÜLEKANDE AJAL KÜSI KÜSIMUSI

Selleks, et saada vastuseid enda jaoks olulistele küsimustele, saad otseülekande ajal esinejale küsimusi esitada. Selleks ütle oma küsimus õpetajale, kes selle esinejale edastab.

### OTSEÜLEKANDE JÄREL TÄIDA TÖÖLEHED

All on välja toodud kaks töölehte. Alusta esimesest ning nädala jooksul lõpeta ka teine tööleht. Töölehtede eesmärk on lasta sul endasse süüvida ning aru saada, kellega saad oma muredest rääkida ning mis tegevused aitavad sul end murede ja halva enesetunde korral paremini tunda.

# Minu tänane seisund

## ALGUS

Kuidas sa täna end  
10-palli skaalal  
tunned?

/10

Kirjelda 3 sõnaga, kuidas  
end täna täpsemalt tunned.

Kellega sa rääkida saad?

- Oma ema, isa või hooldajaga
- Õe või vennaga
- Muu pereliikmega
- Õpetajaga
- Sõbraga
- Kooli nõustaja või psühholoogiga
- Kellegi teisega

Kas tunned, et sa saad  
vajadusel usaldusväärse  
inimesega muredest rääkida?

- Jah**
- Ei**

Kas sooviksid täna midagi  
oma õpetajaga jagada?

Kas sooviksid rääkida  
oma õpetajaga?

- Jah**
- Ei**

LÕPP



# Minu nädal

Meie tunded ja vaimne seisund võivad iga päev muutuda. Ühel päeval võime tunda end värske ja rõõmsana, teisel päeval on tuju halb ja tahaks omaette olla.

Nädala jooksul jälgi enda vaimset seisundit ja tundeid, pane need kirja. Vaata, kas leiad seaduspärasusi ja mõtle, mis ja kuidas su enesetunnet aitas parandada. Mida veel märkasid?

<b>ESMASPÄEV</b>	<b>TEISIPÄEV</b>	<b>KOLMAPÄEV</b>	<b>NELJAPÄEV</b>
Mida täna tundsin:	Mida täna tundsin:	Mida täna tundsin:	Mida täna tundsin:
Mis või kes mind aitas:	Mis või kes mind aitas:	Mis või kes mind aitas:	Mis või kes mind aitas:

  

<b>REEDE</b>	<b>LAUPÄEV</b>	<b>PÜHAPÄEV</b>	<b>KOKKUVÕTE</b>
Mida täna tundsin:	Mida täna tundsin:	Mida täna tundsin:	Mida tahan ja vajan, kui mul on vaimselt raske:
Mis või kes mind aitas:	Mis või kes mind aitas:	Mis või kes mind aitas:	
			Kuidas saaksin oma vajadusi teistelegi väljendada: