



TÖÖRIISTADE KOGUM

ESTEEM" - NOORSOOTÖÖ VASTAB NOORTE HEAOLULE



KAARDISTAMISE
ARUANNE



TÖÖRIISTADE
KOGUM



JUHEND



MÄNG



DIGITAALNE
RAKENDUS



TÖÖRIISTADE
KOGUM



TÖÖRIISTADE KOGUM- TOOLKIT

Tööriistade kogum on välja töötatud Erasmus+ projekti “ESTEEM – Youth Work Responses to Young People’s Well-being” raames ning selle eesmärk on tõsta noorsootajate suutlikkust vaimse tervise ja heaolu probleemide lahendamiseks. Tööriistad hõlmavad erinevaid meetodeid ja tegevusi noortega töötamiseks, sealhulgas mängu, õuetegevusi, uusi ideid, töötubade stsenaariume ning soovitusi individuaalseteks tugitegevusteks jne.

Antud tööriistade kogum on kohandatud ja kohandatav, et see vastaks erinevate noorterühmade erinevatele vajadustele. Väga oluline on tagada, et tööriistad mitte ainult ei pakuks tegevusi, vaid koos väljatöötatud käsiraamatuga ka koolitaks ja varustaks noorsootajaid oskuste ja arusaamisega, mis on vajalik noorte tõhusaks toetamiseks nende healolul.

Projekti “ESTEEM – Youth Work Responses to Young People’s Well-being” rahastatakse Euroopa Komisjoni programmi “Erasmus+: Youth in Action” toel, mida Lätis haldab Rahvusvaheliste Noorteprogrammide Agentuur. See väljaanne kajastab ainult autori seisukohti ja komisjon ei vastuta selle kasutamise eest.



KALLIS NOORSOOTOOTAJA

Noorte inimestega suhtlemine heaolu teemadel võib olla nii väljakutseid pakkuv kui ka uskumatult rahuldust pakkuv. Väljakutsed on mitmekesised, alates erinevate vaatenurkade ja vajaduste mõistmisest kuni tundlike teemade navigeerimiseni. Hüved on siiski võrdselt rikkalikud, kuna mõju võib olla sügav ja pikaajaline. See annab võimaluse anda noortele jõudu ja suunata neid parema vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise poole. Nende väljakutsetega silmitsi seistes muudavad hüved – positiivsete muutuste jälgimine, mõistmise edendamine ja olulise rolli mängimine noore inimese heaolu teekonnal – pingutuse tõeliselt väärtuslikuks. Noorsootajate jaoks on oluline läheneda nendele teemadele empaatia, kannatlikkuse ja valmisolekuga pidevalt õppida ja kohaneda. Võimalus noore inimese heaolu positiivselt mõjutada on nii privileeg, kui ka võimalus oma elus püsivalt muuta.

Siin on mõned näpunäited, mis aitavad teil noortega tõhusalt suhelda ja nende heaolu edendada:

- ✿ **Looge suhteid:** Noored tegelevad suurema tõenäosusega healuteemadega, kui nad tunnevad end mugavalt ja usaldavad vestlust juhtivat inimest. Võtke aega suhte loomiseks ning turvalise ja hinnangutevaba keskkonna loomiseks.
- ✿ **Kasutage interaktiivseid meetodeid:** noored õpivad kõige paremini, kui nad osalevad aktiivselt õppeprotsessis. Kaasake interaktiivseid meetodeid, nagu rollimängud, mängud ja rühmaarutelud, et julgustada osalemist ja muuta õppimiskogemus nauditavaks.
- ✿ **Keskendu praktilistele strateegiatele:** Noored otsivad sageli praktilisi strateegiaid, mida nad saaksid oma igapäevaelus heaolu edendamiseks kasutada. Õpetage neile lihtsaid tehnikaid, nagu tähelepanelikkus, lõõgastusharjutused või probleemide lahendamise oskused, mida nad saavad ise kasutada.
- ✿ **Olge tundlik nende vajaduste suhtes:** mõistke, et noored võivad tulla toime erinevate väljakutsetega, nagu stress, ärevus, depressioon või sotsiaalne surve. Olge tundlik nende vajaduste suhtes ja looge neile turvaline ruum oma tunnete ja murede väljendamiseks.
- ✿ **Kaasake vanemad ja hooldajad:** vanematel ja hooldajatel on noorte heaolu edendamisel ülioluline roll. Kaasake nad õppeprotsessi, pakkudes ressursse ja tööriistu, mida nad saavad kodus oma lapse heaolu toetamiseks kasutada.
- ✿ **Käsitlege kultuurilisi erinevusi:** noored on erineva tausta ja kultuuriga. Olge tundlik kultuuriliste erinevuste suhtes ja kohandage oma lähenemisviisi vastavalt. Kasutage näiteid ja keelt, mis on asjakohased ja seotud nende kogemustega.
- ✿ **Küsige tagasisidet:** tagasiside on teie lähenemisviisi täpsustamiseks ja noorte vajaduste rahuldamiseks ülioluline. Julgustage küsima tagasisidet ja jääge avatuks parendusettepanekutele.

Pidage meeles, et heaolu edendamine on pidev protsess, mis nõuab järjepidevat pingutust ja tähelepanu. Luues suhteid, kasutades interaktiivseid meetodeid, keskendudes praktilistele strateegiatele, olles tundlik nende vajaduste suhtes, kaasates vanemaid ja hooldajaid, käsitledes kultuurilisi erinevusi ja otsides tagasisidet, saate noortega tõhusalt suhelda ja nende heaolu edendada.

Heaolu teemadega töötamiseks sobivate meetodite valimine võib sõltuda erinevatest teguritest, sealhulgas isiklikest eelistustest, individuaalsetest vajadustest ja konkreetsest eesmärgist, mida soovite saavutada

Siin on mõned kaalutlused, mis aitavad teil sobivaid meetodeid valida:

- ★ **Määrake oma eesmärk:** määratlege selgelt, mida soovite saavutada. Näiteks kui teie eesmärk on vähendada stressi, võivad sobida sellised meetodid nagu teadveloleku meditatsioon, jooga või treening.
- ★ **Teadke oma eelistusi:** kaaluge tegevusi, mis teile meeldivad ja millega tunnete end mugavalt. Kui meditatsioon ei ole ahvatlev, kaaluge selliseid tavaid nagu tänulikkus või hobiga tegelemine, mis sobib teie eelistustega.
- ★ **Hinnake oma ressursse:** hinnake teile saadaolevaid ressursse, nagu aeg, raha ja juurdepääs seadmetele või rajatistele. Kui teil on piiratud aeg, võivad lühemad tähelepanelikkuse harjutused või lihtsad harjutused olla praktilisemad.
- ★ **Arvestage oma isikupära:** tunnistage, et mõned meetodid võivad teie isiksusega paremini sobida. Näiteks kui eelistate rühmategevusi, võib kogukonna rühma või klassiga liitumine olla sobivam.
- ★ **Küsi nõu:** konsulteerige spetsialistidega, näiteks terapeutide või tervishoiuteenuste osutajatega, kes saavad aidata teie konkreetsete vajaduste ja eesmärkide alusel sobivate meetodite väljaselgitamisel.

Lõppkokkuvõttes on heaolu parandamiseks sobivate meetodite valimine isiklik protsess, mis nõuab eneseteadlikkust, katsetamist ja valmisolekut uusi asju proovida. Pidage meeles, et see, mis sobib ühele inimesele, ei pruugi toimida teise jaoks, seega olge avatud erinevate meetodite katsetamiseks, kuni avastate, mis teie jaoks kõige paremini sobib.

Heaolu parandamise toetamiseks on erinevaid meetodeid ning iga meetodi efektiivsus võib erineda inimeseti, rühmati ja teemade lõikes. Siin on meetodid, mida meie eksperdid on pidanud huvitavaks, kasulikuks ja tähendusrikkaks. Loodame väga, et leiate need väärtuslikuks ja kasulikuks ning need aitavad teil toetada noori nende teekonnal parema heaolu poole.

VAATAME MIDA TÖÖRIISTAKOGU SISALDAB!



MEETODID JA VAHENDID

- 7 Tujujälgija 📱☀️❤️
- 8 Abstraktne määratlus ☀️
- 9 Heategu 💬
- 10 Kinnituste pantomiim 💬☀️
- 11 Kas Sa kuulad? 💬
- 12 Elu tasakaaluratas ☀️❤️
- 13 Hingamine ☀️❤️
- 14 Minu tugevuste sild ☀️
- 15 Muutused 🌱☀️
- 16 Kollaaži töötuba ☀️🔍
- 17 Sisekaemus kaardid 💬☀️🔍
- 18 Tänuikkuse päevik ❤️
- 19 Puhastuv päev/nädal 📱
- 20 Dixit (kaardimäng) 💬
- 21 Emotsioonipäevik ☀️
- 22 Liialda emotsiooniga ☀️
- 23 Metsakümblus 🌱📱☀️
- 24 Liigume! 🌱
- 25 Tänupurk ☀️❤️
- 26 Ikigai 🔍
- 27 Ikonikus 💬
- 28 Imagine 💬🔍
- 29 Impro-ja foorumteater 🌱📱💬☀️❤️
- 30 Vaikuses ☀️
- 31 Päeviku pidamine 🌱☀️
- 32 Kahoot! 📱
- 33 Maastiku kunst ❤️
- 34 Kiri iseendale 🔍
- 35 Elav raamatukogu 📱
- 36 Valmistame eile ☀️🌱
- 37 Teadlikkuse töötuba 🌱☀️❤️
- 38 Värvikoletis 💬☀️
- 39 Minu rahupäevik 🌱💬☀️
- 40 Aardejaht looduses ❤️
- 41 Takistusraja 💬☀️
- 42 Mineviku vead-tänased kingitused ☀️
- 43 Fotojaht 🌱📱💬
- 44 Positiivsete kinnituste ring 💬❤️
- 45 Vikerkaare toitumine 🌱
- 46 Tasakaalulint 🌱
- 47 Une väljakutse 🌱
- 48 Stressorid Sinu elus 🌱☀️
- 49 Päikese tervitus 🌱
- 50 Supertugevuse kaardid 🌱
- 51 Jutustage oma lugu 💬☀️🔍
- 52 Pood 💬☀️
- 53 Õige või vale 🌱📱💬☀️🔍❤️
- 54 Visioonitahvel 🔍

Parema nähtavuse huvides oleme lisanud sisuloendi meetoditele sümbolid, mis näitavad, millistele heaoluteemadele need kõige sobivamad on. Oleme valinud järgmised heaoluteemad:

🌱 TERVISLIKUD HARJUMUSED

☀️ ENESETEADLIKKUS

🔍 NÄGEMUS TEADMATA TULEVIKUST

📱 DIGISEADMETE JA
MÕNUAINETE KASUTAMINE

💬 SUHTLEMINE JA SUHTED

❤️ VAIMSE TERVISE TUGI NOORTELE

Page	Tööriist	Tööriista liik						Heaolu teemad					Lühikirjeldus	Keeleliselt saadavad	Mängijate arv	Kestus	Vajalikud vahendid
		Mäng	Hariduslik matk	Välitegevus	Töötuba	Töölehed ja töövihikud	Individuaalne toetus	Muu	Tervslik käitumine	Digitaalne	suhetus ja suhted	Eneseteadlikkus					
7	Tujujälgija						X		X			X	"Tujujälgija" on visuaalne tööriist, mis aitab jälgida ja jälgida emotsioone ja meeleolusid aja jooksul.	Keelest sõltumatu	Individuaalselt või grupiga	30 min	Telefon ja internet mobiilirakenduse alla laadimiseks
8	Abstraktne määratlus				X							X	Vahend, mis motiveerib osalejaid sisekaemusele – erinevate kunstipiltidega saavad nad enda kohta rohkem avastada	Keelest sõltumatu	Grupiga	15 min	Elektroniline seade interneti sirvimiseks ja kunstiliste piltide leidmiseks.
9	Heategu					X	X			X			"Heategu" on tegevus, mis julgustab noori järgmise seitsme päeva jooksul tegema seitset heategu, mida nad tavaliselt teevad.	Keelest sõltumatu	Individuaalselt või grupiga	15 min	Isiklik tööleht igapäevaste lahetegude märkmete tegemiseks
10	Kinnituste pantomiim	X								X	X		"Kinnituste pantomiim" on tööriist, mis soodustab positiivset mõtteviisi, suurendab enesehinnangut ja motiveerib noori, parandades nende sooritust ja üldist heaolu.	Keelest sõltumatu	Grupiga	1-2 tundi	Paberid ja pliiatsid, anum (karp/purk jne).
11	Kas sa kuulad?				X					X			"Kas sa kuulad?" on tegevus, mille eesmärk on harjutada kuulamis- ja vastamisoskusi ning parandada vastastikust mõistmist.	Keelest sõltumatu	Groups	20-40 min	Ei vaja vahendeid
12	Elu tasakaaluratas				X		X					X	"Eluratas" on lihtne, kuid võimas tööriist, mis aitab visualiseerida kõiki olulisi eluvaldkondi.	Keelest sõltumatu	Individuaalselt või grupiga	30 min	A4-paberid või välja trükitud paberist rattad, pliiatsid.
13	Hingamine				X		X					X	"Hingamine" on lühike tegevus, mille eesmärk on keskenduda hingamisele.	Keelest sõltumatu	Individuaalselt või grupiga	5-15 min	Ei vaja vahendeid
14	Minu tugevuste sild				X		X					X	"Minu tugevuste sild" on tegevus, mille eesmärk on enesesusalduse suurendamine, tunnistades isiklike tugevusi - teadmised, oskused, anded.	Keelest sõltumatu	Individuaalselt või grupiga	45-60 min	A4 paber, vildikad, markerid
15	Muutused				X			X					"Muudatused" on tööriist, mis innustab osalejaid tegema elus väikseid muudatusi.	Keelest sõltumatu	Groups	20-40 min	Ei vaja vahendeid
16	Kollaaži töötuba				X		X					X	"Kollaaži töötuba" on loov sessioon, kus osalejad uurivad kollaaži kunsti.	Keelest sõltumatu	Individuaalselt või grupiga	30 min	Paberid, fotod, ajakirjade väljalõiked või leitud esemed, käärid.
17	Sisekaemuse kaardid						X			X	X		"Sisekaemuse kaardid" võimaldavad suhelda metafoorilises keeles. Kaartidega tööd saab kombineerida erinevate loovate harjutustega.	EN, RUS, EE, ES	Individuaalselt või grupiga	30 min	Sisekaemuse kaardid Kohkem info: https://sotsiaaldisain.ee/sisekaemuse-kaardid/
18	Tänuikkuse päevik						X	X				X	"Igapäevane tänupäevik" on tegevus, mis julgustab olema tänulik ning väljendama tänu selle eest, mis meil elus on.	Keelest sõltumatu	Individuaalselt või grupiga	10 min	Materjalid igapäevase tänupäeviku loomiseks ja isikupäramiseks
19	Puhastus päev/nädal		X						X				"Puhastav päev/nädal" on tegevus, mis julgustab veetma aega ilma seadmeteta ja kogema ühenduse katkestamist sotsiaalmeediast.	Keelest sõltumatu	Individuaalselt või grupiga	Päev	Korraldatud koht noortegrupi vastuvõtmiseks ja võõrustamiseks; eelistatavalt ilma WiEi ta
20	Dixit	X								X			"Dixit" on suurepärane tööriist/laumäng mõtete ja tunnete väljendamiseks, erinevate olukordade hindamiseks või iseendast rääkimiseks.	EN	Grupiga	30 min	Dixiti kaardid
21	Emotsioonide päevik						X					X	"Emotsioonide päevik" on tegevus, kus osalejad saavad igapäevaselt oma tundeid kirja panna, kasutades erinevate põhieemotsioonide skaalat.	Keelest sõltumatu	Individual	5 min	A4-paber (märkmikud), pliiatsid
22	Üle paisutatud emotsioon				X							X	"Emotsiooni liialdamine" on tegevus, mis aitab osalejatel väljendada erinevaid emotsioone ning mõista teiste inimeste mitteverbaalselt väljendatud emotsioone.	Keelest sõltumatu	Grupiga	20-45 min	Paberid, millel on kirjas emotsioonid
23	Metsakümbel			X				X	X		X		"Forest bathing" (Shinrin Yoku) is a tool for connection, recovery and rebuilding the identity.	Keelest sõltumatu	Individuaalselt või grupiga	vaba valik	Ei vaja vahendeid
24	Aktiivne liikumine						X	X	X				"Aktiivne liikumine" on tegevus, mis julgustab olema igapäevaselt vähemalt 30 minutit füüsiliselt aktiivne.	Keelest sõltumatu	Individuaalselt või grupiga	30 min	Isiklik tööleht isikliku füüsilise aktiivsuse mõõtmiseks
25	Tänapurk						X					X	"Tänapurk" on tegevus, kus füüsilises anumas kogutakse ja säilitatakse kirjalikke tänutunde väljendusi.	Keelest sõltumatu	Individuaalselt või grupiga	10 min	Purk või karp, paber, pliiats
26	Ikigai				X							X	"IKIGAI" on tööriist, mis aitab leida paremat arusaama elu eesmärgist.	Keelest sõltumatu	Individuaalselt või grupiga	45-60 min	A4-paber, pliiatsid, markerid, IKIGAI mall
27	Ikonikus	X								X			"Ikonikus" on mäng, mis esitab olukordi ja emotsioone.	Keelest sõltumatu	Grupiga	20 min	Mäng "Ikonikus"
28	Imagine	X									X	X	"Imagine" on mäng erinevate vormidega, mis võimaldab luua just seda, mida soovid või tunnend	Keelest sõltumatu	Grupiga	15 min	Mäng "Imagine"

29	Impro-ja foorumteater				X				X	X	X	X		X	"Foorumteatri" eesmärk on kaasata osalejad loovate lahenduste mõistmisesse ja uurimisse probleemide, väljakutsete või keeruliste olukordade osas.	Keelest sõltumatu	Grupiga	1-2 hours	Piisavalt ruumi
30	Vaikuses			X							X	X			"Vaikuses" on tegevus, mis pakub aega ja ruumi veeta aega iseendaga vaikus.	Keelest sõltumatu	Individuaalselt või grupiga	1-2 hours	Kenat kohta, eelistatud vabas õhus
31	Päevikupidamine				X				X			X			"Päeviku pidamine" on tööriist, mis innustab mõtete ja tunnete kirja panemist nende selgemaks mõistmiseks.	Keelest sõltumatu	Individuaalselt või grupiga	15 min	Päevikut
32	Kahoot!	X								X					"Kahoot!" on mängupõhine õppeplatvorm, mis võimaldab lihtsalt luua, jagada ja mängida õppemänge või teadmiste viktoriine minutitega.	Keelest sõltumatu	Grupiga	15 min	Elektronilised seadmed: internet, arvuti, telefonid
33	Maastiku kunst			X	X									X	"Maastiku kunst" on kunstivorm, mis hõlmab teoste või installatsioonide loomist otse looduskeskkonnas, tavaliselt kasutades kohapeal leiduvaid looduslikke materjale.	Keelest sõltumatu	Grupiga	1-2 hours	Ligipääs loodusele
34	Kiri iseendale-sõnum tulevikku				X									X	"Kiri iseendale" on tegevus, mis aitab tuvastada tulevikus toimuvaid asju ja valmistada nende jaoks stsenaariume ette.	Keelest sõltumatu	Individuaalselt või grupiga	30 min	Paber, pliiats ja ümbrik iga osaleja jaoks
35	Elav raamatukogu				X					X					"Elav raamatukogu" on tegevus, mis toimib hästi erinevate teemadega, kuna raamatud on mõeldud inimestena ja nende kogemuste kaudu jne.	Keelest sõltumatu	Groups	60 min	Inimesed, piisavalt ruumi ja tool igale "raamatule"
36	Valmistame einet					X			X			X			"Valmistame söögi" on tegevus, mis kutsub osalejad pikale hommikusöögile mugavas keskkonnas.	Keelest sõltumatu	Grupiga	60 min	Toiduaineid ja söögiriistu toidu valmistamiseks
37	Teadlikkuse õpituba				X				X			X		X	"Teadlikkuse töötuba" on interaktiivne ja kogemuslik õppesessioon, mis tutvustab osalejatele teadveloleku praktikat.	Keelest sõltumatu	Individuaalselt või grupiga	leneb sinu	Rahulik ruum, matid
38	Värvikoletis	X									X	X			"Värvikoletis" on mäng erinevate värvidega, kus iga värv esindab erinevaid emotsioone.	ES, EN	Groups	30 min	Mängu "Monstruo de Colores"
39	Minu rahupäevik					X			X		X	X			"Minu rahupäevik" on isiklik päevik, mis pakub ruumi mõtisklemiseks, julgustades rahu (sealhulgas sisemist rahu) mõtlemiseks ja rahu nimel tegutsemiseks	EN	Individuaalselt või grupiga	30 min	Veebi versioon:- https://scich.org/wp-content/uploads/My-Peace-Journal.pdf
40	Aardejaht looduses			X	X									X	"Aardejaht looduses" on mäng, kus osalejad püüavad leida või koguda nimekirjas olevaid esemeid looduses.	Keelest sõltumatu	Grupiga	30-60 min	Nimekirja asjadest
41	Takistusrada	X			X						X	X			"Takistusraja väljakutse" on tegevus, kus osalejad liiguvad läbi raja, mis on täidetud füüsiliste takistustega.	Keelest sõltumatu	Grupiga	30 min	Puidust pulgad, nõör, kivid, teip jne.
42	Minevikuvead – tänased kingitused				X							X			"Minevikuvead - tänase kingitused" on tegevus, mis aitab mõista, et kõik, mis meiega on juhtunud, on meile midagi õpetanud.	Keelest sõltumatu	Individuaalselt või grupiga	30 min	A4 paberit ja pastakaid
43	Fotojaht			X	X				X	X	X				"Fotojaht" on populaarne mäng, kus osalejatele antakse nimekiri konkreetsetest esemetest, objektidest või olukordadest, mida nad peavad leidma ja pildistama.	Keelest sõltumatu	Individuaalselt või grupiga	60 min	Valitud kohad/objektid, Actionboundi rakendus, kaamera piltide tegemiseks
44	Positiivse kinnituse ring				X						X			X	"Positiivse kinnituse ring" on meeskonnatöö mäng, mis keskendub vaimsele tervisele.	Keelest sõltumatu	Grupiga	30 min	Kinnituste kaardid
45	Vikerkaare toitumine					X	X	X							"Vikerkaare toitumine" on tegevus, mis julgustab noori tarbima mitmekesisel hulgal puu- ja köögivilju erinevates värvitoonides	Keelest sõltumatu	Individuaalselt või grupiga	30 min	Toiduained
46	Tasakaalulint		X			X		X							"Tasakaalulint" on dünaamiline tasakaaluharjutus, mis hõlmab kõndimist ja tasakaalu hoidmist veniva koe peal.	Keelest sõltumatu	Individuaalselt või grupiga	60 min	Tasakaalulinti (kahe tolli laiune nailonist võõrihm koos pingutusüsteemiga koos)
47	Une väljakutse					X	X	X							"Unetehnika väljakutse" on tegevus, mis julgustab osalejaid pöörama tähelepanu oma isiklikele uneharjumustele.	Keelest sõltumatu	Individuaalselt või grupiga	15 min	Isiklik tööleht uneaegade mõõtmiseks või jagatud dokument
48	Stressorid sinu elus				X		X		X			X			"Stressorid Sinu Elus" on töötuba, mis suurendab teadlikkust meie elus esinevatest stressoritest ning loob plaani nende stressoritega toimetulekuks või nende kõrvaldamiseks.	Keelest sõltumatu	Individuaalselt või grupiga	40 min	A4-paber, pliiatsid, markerid, märkmepaber
49	Päikesetervitus		X				X		X						"Päikesetervitus" aitab õppida ja sooritada päikesetervitust (surya namaskar) ning joogapraktikat ning jälgida selle mõjusid	Keelest sõltumatu	Individuaalselt või grupiga	30 min	Mugav koht, kõigile matid
50	Supervõimed:tugevused	X									X				"Supervõimed:tugevused" on mäng, mis aitab mõista isiklike tugevusi	EE, EN	Grupiga	0 -120 mi	Supervõimete kaardid
51	Räägi oma lugu	X				X				X	X	X			"Räägi oma lugu" kaardid on meetod, mis kaasab inimesi oma kogemuste arutamisse ja ideede, mõtete ning isiklike vaadete jagamisse.	EN, LV	Individuaalselt või grupiga	20 min	Kaardid "Räägi oma lugu" (tell your story)
52	Pood				X						X	X			"Poods" on enesevaatluse tegevus, mis aitab mõista tunnete juhtimist, isiklike tugevusi ja valdkondi, milles on võimalik paraneda.	Keelest sõltumatu	Grupiga	15 min	Ei vaja vahendeid
53	Õige ja vale	X			X				X	X	X	X	X	X	"Õige ja Vale" on arutelu liikumine, et arutleda erinevate heaolu faktide üle.	Keelest sõltumatu	Grupiga	30 min	Ettevalmistatud teemal, mida soovite arutada.
54	Visioonitahvel				X	X								X	"Visioonitahvel" töötuba on kunstiline töötuba, kus luuakse visioonitahvel erinevatel teemadel, näiteks Uus Aasta, minu isiklik uus aasta, minu parim versioon, minu õnnelik mina jne.	Keelest sõltumatu	Individuaalselt või grupiga	2-3 tundi	Suuremad pabid, ajakirjad, ajalehed või trükitud pildid, käärid, liim jne.

TUJUJÄLGIJA

🕒 KESTUS: 30 min.

👤 OSALEJATE ARV: 1+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: telefon ja interneti olemasolu rakenduse alla laadimiseks

🗣️ KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

★ SIHTGRUPP:

Noortega
töötavad

Noored

♥️ TEEMA:

Tervislikud harjumused

✓ Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine

Suhtlemine ja suhted

✓ Eneseteadlikkus

Nägemus tundmatust tulevikust

✓ Noorte vaimse tervise tugi

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Tujujälgija on visuaalne vahend emotsioonide ja tujude jälgimiseks. Tööriist annab ülevaate emotsionaalsetest mustritest, aitab tuvastada päästikuid ja võimaldab luua seoseid meeleolu ning eri tegurite vahel.

🧩 MEETODI TÜÜP:

Mäng

Õppelaager

Tegevus õues

Töötuba/õpituba

Töölehed ja tööraamatud

✓ Enesetoetus

Muu



♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Tujujälgija on õppevahend, mis aitab arendada emotsionaalset teadlikkust. Protsess aitab tundeid ära tunda, mõista ja tõhusalt juhtida.

*** SOOVITUSED:**

- Vali sissekannete tegemiseks sobiv koht, näiteks päevik, rakendus või välja printitud vorm, ja veendu, et pääseksid sellele hõlpsasti ligi.
- Sea meeleolu jälgimiseks kindel aeg – see võib toimuda kord päevas, kord nädalas või mõnel muul sulle olulisel hetkel.
- Ole sissekannetes aus ja konkreetne. Märki üles nii positiivsed kui ka negatiivsed emotsioonid, et saaksid oma emotsionaalsest heaolust kasuliku ülevaate.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kuidas tujujälgija muutis sinu teadlikkust ja arusaama oma emotsionaalsetest seisunditest?
- Kas märkasid meeleoludes kindlaid mustreid või suundumusi, millest sa enne jälgija kasutamist teadlik ei olnud?
- Kas tunned, et tujujälgija on olnud kasulik sinu emotsionaalse heaolu juhtimisel või elus positiivsete muutuste tegemisel? Kui jah, too palun mõni näide.

ABSTRAKTNE

🕒 KESTUS: 15 min.

👤 OSALEJATE ARV: 4+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Elektrooniline seade interneti sirvimiseks ja kunstiteoste leidmiseks

💬 KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

👤 SIHTGRUPP: Noortega töötavad

Noored

♥️ TEMA:

Tervislikud harjumused
Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
Suhtlemine ja suhted
✓ Eneseteadlikkus
Nägemus tundmatust tulevikust
Noorte vaimse tervise tugi

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Rühm kasutab arvutit või prinditud pilte. Osalejatele antakse teada, et igaüks valib esitatud piltidest ühe. Pärast valiku tegemist palutakse igal osalejal seletada, miks ta just selle kunstiteose valis, missugune on pildi suhe osaleja isiksusega ning kas ta muudaks pildi juures midagi.

🧩 MEETODI TÜÜP:

Mäng
Õppelaager
Tegevus õues
✓ Töötuba/õpituba
Töölehed ja tööraamatud
Enesetoetus
Muu



♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Sisevaatlus – arusaam sellest, mil moel valitud pilt osaleja eluga seostub, aitab tal enda kohta rohkem teada saada.

*** SOOVITUSED:**

- Harjutuse käigus otsitakse sülearvuti, telefoni või muu nutiseadme abil internetist pilte. Kui interneti pole võimalik kasutada, prindi enne välja 10 eri kunstiteost ja näita neid osalejatele.
- Kui ettevalmistused on tehtud, palu igal osalejal valida üks pilt. Seejärel esitab iga osaleja valitud pildi ning selgitab, miks ta just selle valis.
- Kui kõik on oma pildist rääkinud, kasuta allolevaid küsimusi hindamiseks, kui olulised on järgmised tegurid pildi valimisel.
- Aita osalejatel mõelda, miks need tegurid neile olulised on.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Miks sa just selle pildi valisid?
- Kas sulle tundub, et pilt kirjeldab midagi sinu elus?
- Kas pilti oli raske valida?
- Rääkisid teistele alateadlikult endast. Kuidas see sind ennast tundma pani?

HEATEGU

🕒 KESTUS: 15 min. päevas, nädal aega

👤 OSALEJATE ARV: 1+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Isiklik tööleht, kuhu märkida igapäevased heated

💬 KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

👤 SIHTGRUPP:

Noortega
töötavad

Noored

♥️ TEMA:

Tervislikud harjumused

Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine

✓ Suhtlemine ja suhted

Eneseteadlikkus

Nägemus tundmatust tulevikust

Noorte vaimse tervise tugi

🧩 MEETODI TÜÜP:

Mäng

Õppelaager

Tegevus õues

Töötuba/õpituba

Töölehed ja tööraamatud

✓ Enesetoetus

✓ Muu

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Esita noortele väljakutse: püüa teha järgmise seitsme päeva jooksul seitse heategu, mis erinevad sellest, mida tavaliselt teed.

SPREAD
KIND
NESS

♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Heateo tegemine soodustab positiivseid emotsioone, vähendab stressi ja suurendab heaolutunnet. See võib aidata saavutada tervislikuma emotsionaalse seisundi, mis võib omakorda parandada noore keskendumis- ja õppimisvõimet ning toetada emotsionaalset ja sotsiaalset arengut. Lisaks saab noor heategusid tehes osavõtlikumaks, hoolivamaks ja empaatilisemaks kogukonnaliikmeks.

✿ SOOVITUSED:

● Korralda koosolek, et saaksite alustada heateo väljakutset üheskoos.

Esita järgmine väljakutse ja seleta selle sisu: järgmise seitsme päeva jooksul on sinu eesmärk teha seitse heategu, mis erinevad sinu tavalistest tegevustest. Teod ei pea olema suurejoonelised või aeganõudvad, kuid peaksid kellelegi teisele päriselt positiivset mõju avaldama. Näiteks võid abistada sõpra või klassikaaslast, panustada liikumisse, millest hoolid, öelda võõrale inimesele midagi ilusat, kirjutada tänukirja, verd annetada jne. Kirjuta tehtud heated iga päeva lõpus üles. Eesmärk on teha väljakutse lõpuks seitse uut heategu.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kuidas läks?
- Milline hetk sulle kõige rohkem meeldis?
- Kuidas tundsid end enne ja pärast heateo tegemist?
- Kas sinu meeleolu muutus? Kui jah, siis kuidas?
- Mis motiveeris sind just seda heategu tegema?
- Milline oli sinu strateegia – kas žest oli spontaanne või plaanisid seda ette?
- Kuidas reageeris inimene, kellele heateo tegid? Kuidas heategu teda ennast tundma pani?
- Mida heateo käigus enda kohta õppisid?
- Kas heategu tõi välja mõne sinu isikliku väärtuse või tugevuse või koha, kus sul on arenguruumi?
- Millised on kõige olulisemad järeldused, mille harjutusest kaasa võtad?
- Kuidas saad neid oma elus rakendada?

KINNITUSTE PANTOMIIM

🕒 KESTUS: 1–2 tundi

👤 OSALEJATE ARV: 4+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Paberid ja pastakad/pliiatsid, nõu (karp, purk vms)

💬 KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

👤 SIHTGRUPP:

Noortega
töötavad

Noored

♥️ TEEMA:

Tervislikud harjumused

Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine

✓ Suhtlemine ja suhted

✓ Eneseteadlikkus

Nägemus tundmatust tulevikust

Noorte vaimse tervise tugi

🧩 MEETODI TÜÜP:

✓ Mäng

Õppelaager

Tegevus õues

Töötuba/õpituba

Töölehed ja tööraamatud

Enesetoetus

Muu

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Positiivsed kinnitused arendavad positiivset mõtteviisi, tõstavad enesehinnangut ja annavad motivatsiooni. Nii paranevad noore sooritused ja üldine heaolu. Samuti toetavad kinnitused emotsionaalse intelligentsi, vastupidavuse ja kasvule suunatud mõtteviisi arengut ning aitavad kaasa noore terviklikule isiklikule ja hariduslikule arengule. Kirjutage noortega koos üles positiivseid kinnitusi. Esitage neid näitemängu vormis. Mõtisklege ning valige kinnitused, mida soovite oma igapäevarutiini lisada.

I ADD VALUE
TO THE
WORLD

♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Mäng ühendab pantomiimi positiivsete kinnitustega, et julgustada enesepeegeldust ja positiivsete kogemuste jagamist.

*** SOOVITUSED:**

- Moodustage rühm. Koostage üheskoos nimekiri positiivsetest kinnitustest.
- Asetage kinnitused nõusse.
- Üks osaleja võtab nõust kinnituse ja esitab seda teistele pantomiimi abil.
- Teised püüavad ära arvata, millega on tegu.
- Kui kinnitus on ära arvatud, jagab esitleja sellega seotud isiklikku mõtisklust või kogemust.
- Vahetage rolle, et kõik saaksid osaleda.
- Nautige mängu ning looge positiivne ja toetav õhkkond.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kuidas harjutus sind ennast emotsionaalselt tundma pani?
- Milline oli sinu kogemus kinnitusi esitades ja neid ära arvates?
- Kas oli kinnitusi, mis sind eriti tugevalt puudutasid?
- Kui jah, siis mis sa arvad, miks?
- Kuidas aitas harjutus sul saada teadlikumaks positiivse sisekõne ja kinnituste tähtsusest igapäevaelus?
- Millist positiivset kinnitust sooviksid nüüd rohkem kasutada?
- Milliseid kinnitusi sooviksid kasutama hakata?

KAS SA KUULAD?

🕒 KESTUS: 20–40 min

👤 OSALEJATE ARV: 2–16

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Vahendeid ei lähe vaja

💬 KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

👤 SIHTGRUPP: Noortega töötavad **Noored**

♥️ TEEMA:

Tervislikud harjumused
Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
✓ Suhtlemine ja suhted
Eneseteadlikkus
Nägemus tundmatust tulevikust
Noorte vaimse tervise tugi

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Teise inimese kuulamine ja talle vastamine viisil, mis suurendab vastastikust mõistmist. Osalejad jagatakse paaridesse ja iga paar saab ülesande: üks inimene räägib kolm minutit ning teine kuulab aktiivselt ilma vahele segamata. Seejärel vahetatakse osad. Kui mõlemad on rääkinud, järgneb analüüs: arutatakse, mida kumbki osaleja kummaski rollis tundis.

🧩 MEETODI TÜÜP:

Mäng
Õppelaager
Tegevus õues
✓ Töötuba/õpituba
Töölehed ja tööraamatud
Enesetoetus
Muu



♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Harjutus arendab aktiivse kuulamise oskust, julgustab osalejaid teineteist kuulama ja teineteisele vastama ning edendab seeläbi vastastikust mõistmist.

✿ SOOVITUSED:

- Jaga rühm paaridesse.
- Anna osalejatele ülesanne: üks inimene räägib kolm minutit ja teine kuulab aktiivselt ilma vahele segamata. Julgusta osalejaid pöörama tähelepanu nii mitteverbaalsele kui ka verbaalsele suhtlusele:
 - žestid,
 - reaktsioonid,
 - silmad,
 - rahustavad sõnad,
 - lõpus küsimuste esitamine,
 - jutust kokkuvõtte tegemine.
- Palu osajatel rollid vahetada ning pärast analüüsida, mida kumbki osaleja kummaski rollis tundis.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Mis tunne oli olla kummaski rollis? Mida väärtustasid lisaks sõnadele (mitteverbaalsed tegurid)?
- Kas oskad pärast harjutuse tegemist välja tuua midagi, mida oma igapäevasuhtluses muudaksid? Kui jah, siis mida?

ELU TASAKAALURATAS

KESTUS: 30 min

OSALEJATE ARV: 1+

VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Paberile joonistatud ratas, kirjutusvahend

KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

SIHTGRUPP:

Noortega töötavad

Noored

TEEMA:

Tervislikud harjumused

Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine

Suhtlemine ja suhted

✓ Eneseteadlikkus

Nägemus tundmatust tulevikust

✓ Noorte vaimse tervise tugi

LÜHIKIRJELDUS:

Elu tasakaaluratas on lihtne, kuid võimas tööriist, mis aitab sul näha kõiki olulisi eluvaldkondi korraga. Vahendit kasutavad sageli elu- ja karjääriskoolitajad, et kliendid näeksid oma elu nii-öelda linnulennult. Ratas annab sulle vaate kõigile oma eluvaldkondadele korraga ja aitab mõista, millised sinu elu aspektid sujuvad hästi ning millised nõuavad lisatähelepanu või -pingutust.

MEETODI TÜÜP:

Mäng

Õppelaager

Tegevus õues

Töötuba/õpituba

✓ Töölehed ja tööraamatud

✓ Enesetoetus

Muu



HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Tasakaaluratas kasutatakse sageli enesearendamisel ja koolitustel. See on õppevahend, kus eri eluvaldkonnad esitatakse visuaalselt. Ratas aitab hinnata rahulolu ja prioriteete eri valdkondades, nagu karjäär, tervis, suhted ja nii edasi. Tööriist julgustab ennast peegeldama, eesmärgi seadma ja püüdlema mitmekülgse ning täisväärtusliku elu poole. Nii on ratas väärtuslik õppevahend isiklikus arengus ja elu planeerimisel.

SOOVITUSED:

- Mõtle, mis on sinu jaoks elu eri aspektides kõige olulisem.
- Kasuta skaalat (näiteks 1 kuni 10) ning mõõda, kui õnnelik või rahulolev oled igas valdkonnas.
- Sea väikesed eesmärgid, et parandada asju valdkondades, kus on arenguruumi.

KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Milline sinu elu sulle tundub, kui ratast vaatad?
- Kas miski üllatab sind?
- Kuidas praegu nendes valdkondades aega veedad?
- Kuidas sooviksid nendes valdkondades aega veeta?
- Kuidas saaks hinne olla 10?
- Kirjelda, milline näeks välja sinu elu selles valdkonnas, kui hindeks oleks 10.
- Millist valdkonda sooviksid kõige rohkem arendada?
- Kuidas saaksid elus neile muutustele ruumi teha?
- Millist abi ja tuge võiksid vajada teistelt, et teha muudatusi ja olla eluga rohkem rahul?
- Missuguse muudatuse soovid teha esimesena?
- Mis on kõige väiksem samm, mille saad alustuseks ära teha?
- Kui oleks üks põhitegevus, mis hakkaks kõike tasakaalu viima, siis mis see oleks?

LINK: WHEELOFLIFE.NOOMII.COM



HINGAMINE

🕒 KESTUS: 5–15 min

👤 OSALEJATE ARV: 1+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Vahendeid ei lähe vaja

🗣️ KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

👤 SIHTGRUPP:

Noortega
töötavad

Noored

♥️ TEEA:

Tervislikud harjumused

Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine

Suhtlemine ja suhted

✓ Eneseteadlikkus

Nägemus tundmatust tulevikust

✓ Noorte vaimse tervise tugi

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Lühike harjutus hingamisele keskendumiseks

🧑‍🎓 MEETODI TÜÜP:

Mäng

Õppelaager

Tegevus õues

✓ Töötuba/õpituba

Töölehed ja tööraamatud

✓ Enesetoetus

Muu

inhale
exhale

♦️ HARIUSLIK VÄÄRTUS:

Hinga! Seda lihtsat tehnikat saad kasutada ükskõik kus. Hingamisele keskendumine võib olla tahtlik ja teadlik hingamise reguleerimise praktika, mis edendab füüsilist ning vaimset tervist. Harjutus vähendab stressi, toetab lõõgastust ja suurendab üldist heaolu.

*** SOOVITUSED:**

- Leia koht, kus saad istuda või pikali heita. Võta endale hetk ning hinga mõnda aega tavapäraselt.
- Kui oled valmis, hinga aeglaselt nina kaudu sisse ja taju, kuidas alakõht täielikult paisub. Võid silmad sulgeda või ka lahti jätta, kui soovid. Nüüd hinga aeglaselt suu või nina kaudu välja (olenevalt sellest, kumb tundub parem) ja taju, kuidas kõht aeglaselt õhust tühjaks jookseb. Kui soovid, võid käed kõhule asetada – nii tunned paremini, mis kõhus toimub.
- Korda harjutust 5–10 minutit.
- Oluline: kui tunned end halvemini või koged õhupuudust, lõpeta harjutuse tegemine. Mis töötab ühe inimese puhul, ei pruugi toimida teisel.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kuidas tundsid end enne hingamisharjutusega alustamist ning kuidas tunned end nüüd?
- Kas märkasid muutusi füüsilises ja/või emotsionaalses seisundis?
- Kui jah, siis milliseid? Mida täheldasid harjutuse ajal oma hingamise, keha või meeleseisundi kohta, mida sa võib-olla varem ei ole märganud?
- Kuidas saaksid harjutusest saadud teadmisi ja tuge rakendada igapäevaelus, et oma üldist heaolu parandada?

MINU TUGEVUSTE SILO

🕒 KESTUS: 45–60 min

👤 OSALEJATE ARV: 1+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: A4-paber, pliitsid, markerid

💬 KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

👤 SIHTGRUPP:

Noortega
töötavad

Noored

♥️ TEEA:

Tervislikud harjumused

Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine

Suhtlemine ja suhted

✓ Eneseteadlikkus

Nägemus tundmatust tulevikust

Noorte vaimse tervise tugi

🧩 MEETODI TÜÜP:

Mäng

Õppelaager

Tegevus õues

✓ Töötuba/õpituba

Töölehed ja tööraamatud

✓ Enesetoetus

Muu

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Isiklike tugevuste, sealhulgas teadmiste, oskuste ja annete teadvustamine aitab arendada enesekindlust. Harjutuse idee on tuua silme ette oma isiklikud tugevused. See rõhutab unikaalseid andeid, mis on olemas igal inimesel.



♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Mida paremini oma loomulikke andeid mõistame, seda tõhusamalt saame otsida ja leida igapäevaseid tegevusi, mis on meie tugevustega kooskõlas. Nii saame arendada anded küpseteks tugevusteks ning kasutada oma täielikku võimekust.

*** SOOVITUSED:**

- Loo ilus ja mugav ruum lõõgastava taustamuusikaga, kus osalejad saavad mõelda enda peale.
- Palu igal osalejal võtta A4-paber ja joonistada sild.
- Seejärel anna osalejatele 20 minutit, et nad saaksid järgmiste küsimuste abil enda peale mõelda: – Mis on minu unikaalsed tugevused? Mida mulle meeldib teha? Millised oskused mul juba on? Mida teen hästi ja väga hästi? Millised omadused määratlevad minu olemuse? Milline on minu voog?
- Innusta osalejaid märkima sillale võimalikult palju asju.
- Järgneb arutelu väiksemates gruppides, et kõik saaksid oma avastusi jagada. Võtke harjutus kokku aruteluga.
- On väga oluline rõhutada, et iga inimene on ainulaadne ja tal on palju unikaalseid ressursse: tugevusi, andeid, oskusi, teadmisi jne. Peame lihtsalt olema ressursidest teadlikud ja neid targalt kasutama, et saavutada isiklike eesmärged ning luua endale meelepärane elu.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Mida harjutuse käigus enda kohta õppisid?
- Kas isiklike tugevuste ja annete leidmine oli lihtne või raske?
- Mis oli kõige keerulisem?
- Kas mõni vastus üllatas sind?


MUUTUSED

 **KESTUS:** 20–40 min

 **OSALEJATE ARV:** 2–16

 **VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID:** Vahendeid ei lähe vaja

 **KEELELISELT SAADAVAL:** Keelest sõltumatu

 **SIHTGRUPP:** Noortega töötavad **Noored**

♥ TEEMA:

- ✓ Tervislikud harjumused
Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
Suhtlemine ja suhted
- ✓ Eneseteadlikkus
Nägemus tundmatust tulevikust
Noorte vaimse tervise tugi

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Oluline on osata teha elus väikseid muudatusi ja märgata suuri erinevusi, mille need aja jooksul esile kutsuvad. Osalejad töötavad paarides. Üks paariline pöörab ümber, teine aga teeb enda välimuses kolm väikest muudatust. Seejärel peab teine paariline muudatused tuvastama. Korrake protsessi üha uuesti. Järeldus: kui sul palutaks teha 16 muudatust korraga, ei suudaks sa seda teha, kuid jõud seisneb edusammude tegemises vähehaaval.

🧑‍🤝‍🧑 MEETODI TÜÜP:

- Mäng
- Õppelaager
- Tegevus õues
- ✓ Töötuba/õpituba
- Töölehed ja tööraamatud
- Enesetoetus
- Muu



♥ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Võime teha elus väikeseid muudatusi ja märgata aja jooksul tekkivaid suuri erinevusi

* SOOVITUSED:

- Jaga rühm paaridesse ja palu neil seista vastamisi.
- Palu ühel paarilisel ümber pöörata. Teine paariline peab oma välimuses muudatusi tegema. Soovi korral võivad muudatusi teha mõlemad osalejad.
- Palu paarilisel, kes oli enne seljaga, tehtud muudatused leida.
- Vahetage rollid ning korrake protsessi veel, veel ja veel.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kuidas muudatuste tegemine sulle tundus?
- Kas muudatuste tegemine muutus järjest raskemaks või lihtsamaks?
- Mis sa arvad, kuidas oleksid reageerinud, kui sul oleks palutud teha kohe alguses 16 muudatust korraga?
- Kuidas tundus muudatuste otsimine ja leidmine?

KOLLAAZI TÖÖTUBA

🕒 KESTUS: 30 min

👤 OSALEJATE ARV: 1+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Eri materjalid, nagu paber, fotod, ajakirjade väljalõiked või leitud esemed, käärid

💬 KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

👤 SIHTGRUPP:

Noortega
töötavad

Noored

♥️ TEMA:

Tervislikud harjumused

Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine

Suhtlemine ja suhted

✓ Eneseteadlikkus

✓ Nägemus tundmatust tulevikust

Noorte vaimse tervise tugi

🧑‍🎓 MEETODI TÜÜP:

Mäng

Õppelaager

Tegevus õues

✓ Töötuba/õpituba

Töölehed ja tööraamatud

✓ Enesetoetus

Muu

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Kollaaži töötuba on loominguline harjutus, kus osalejad tutvuvad kollaažitegemise kunstiga. Kollaaž kui tehnika tähendab eri materjalide, näiteks paberi, fotode, kanga, ajakirja väljalõigete või leitud objektide kokkupanekut, et luua visuaalselt sidus ja väljendusrikas kompositsioon.



♥️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Kollaaži loomine arendab mõtlemisoskust ja kunstilist silma, kuna see hõlmab valikute tegemist: kuidas tükid omavahel kokku panna, milliseid värve kasutada, mis on teose mõte. Samuti aitab see enda peale mõelda ja eri viisidel teadmisi omandada. Nii on õppimine huvitavam ja lõbusam!

*** SOOVITUSED:**

- Innusta osalejaid end pilte paigutades vabalt väljendama – see soodustab enesepeegeldust ja kunstiliste võimaluste avastamist.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Mis oli sinu jaoks kollaaži töötoa juures kõige toredam? Miks just see sinu jaoks eriline oli?
- Kas töötuba inspireeris sind mõtlema teisiti sellest, kuidas kunstis eri materjale kasutada ja kombineerida? Kui jah, palun räägi sellest lähemalt.
- Milliseid tundeid tekitas töötoas osalemine sinu loovuse ja kunstiliste võimete kohta?

🌐 LINK: WWW.CRAFTSUPRINT.COM/PROJECTS/PAPER-CRAFT/COLLAGES/HOW-TO-MAKE-A-COLLAGES.CFM



SISEKAEMUSKAARDID

🕒 KESTUS: 30 min

👤 OSALEJATE ARV: 1+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Kaardid

🗣️ KEELELISELT SAADAVAL: EN, RUS, EE, ES

👤 SIHTGRUPP:

Noortega
töötavad

Noored

♥️ TEEMA:

Tervislikud harjumused

Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine

✓ Suhtlemine ja suhted

✓ Eneseteadlikkus

✓ Nägemus tundmatust tulevikust

Noorte vaimse tervise tugi

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Sisekaemuskaardid hõlbustavad suhtlemist metafooride abil. Kaarte saab kombineerida eri loominguiliste harjutustega (nt kirjutamine, joonistamine või kollaaž). Pilte vaadates saavad inimesed kiiresti oma emotsioonidega ühenduse. Pildil võib olla väga palju elemente, mis kõik räägivad inimestega erinevalt.

🧩 MEETODI TÜÜP:

Mäng

Õppelaager

Tegevus õues

Töötuba/õpituba

Töölehed ja tööraamatud

✓ Enesetoetus

Muu



♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Sisekaemuskaardid on kasulikud, sest need lihtsustavad enesepeegeldust ja aitavad oma emotsioone mõista. Kaartidel on küsimused või ülesanded, mis mõtteid juhivad. Kaardid võivad aidata ennast paremini mõista ja toetada isiklikku arengut.

*** SOOVITUSED:**

- **Leia vaikne ruum:** leia rahulik ja mugav koht, kus sind kaartide kasutamise ajal ei segata.
- **Määra kavatsus:** otsusta, millele soovid harjutuse käigus keskenduda või mida saavutada.
- **Vali kaart:** vali kaart pimesi või teadlikult ning loe ette kaardil olev küsimus või ülesanne.
- **Mõtiskle ja kirjuta:** võta hetk ülesandele mõtlemiseks ning kirjuta üles oma mõtted või tunded.
- **Ole avatud meelega:** ära püüa leida nii-öelda õiget vastust. Lase mõtetel loomulikult voolata.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kas sisekaemuskaardid aitasid sul mõelda endast ja oma tunnetest?
- Kuidas sa end pärast kaartide kasutamist tundsid? Kas see tõi kaasa mingeid uusi mõtteid või arusaamu?
- Kas kaaluksid ka tulevikus sisekaemuskaartide kasutamist? Miks / miks mitte?

📶 LINK: [SOTSIAALDISAIN.EE/EN/CONTEMPLATION-CARDS](https://sotsiaaldisain.ee/en/contemplation-cards)



TÄNULIKKUSE PÄEVIK

🕒 KESTUS: 10 min päevas, nädal aega

👤 OSALEJATE ARV: 1+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Materjalid tänupäeviku loomiseks, kaunistamiseks ja isikupärastamiseks

🗣️ KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

👤 SIHTGRUPP:

Noortega
töötavad

Noored

♥️ TEEMA:

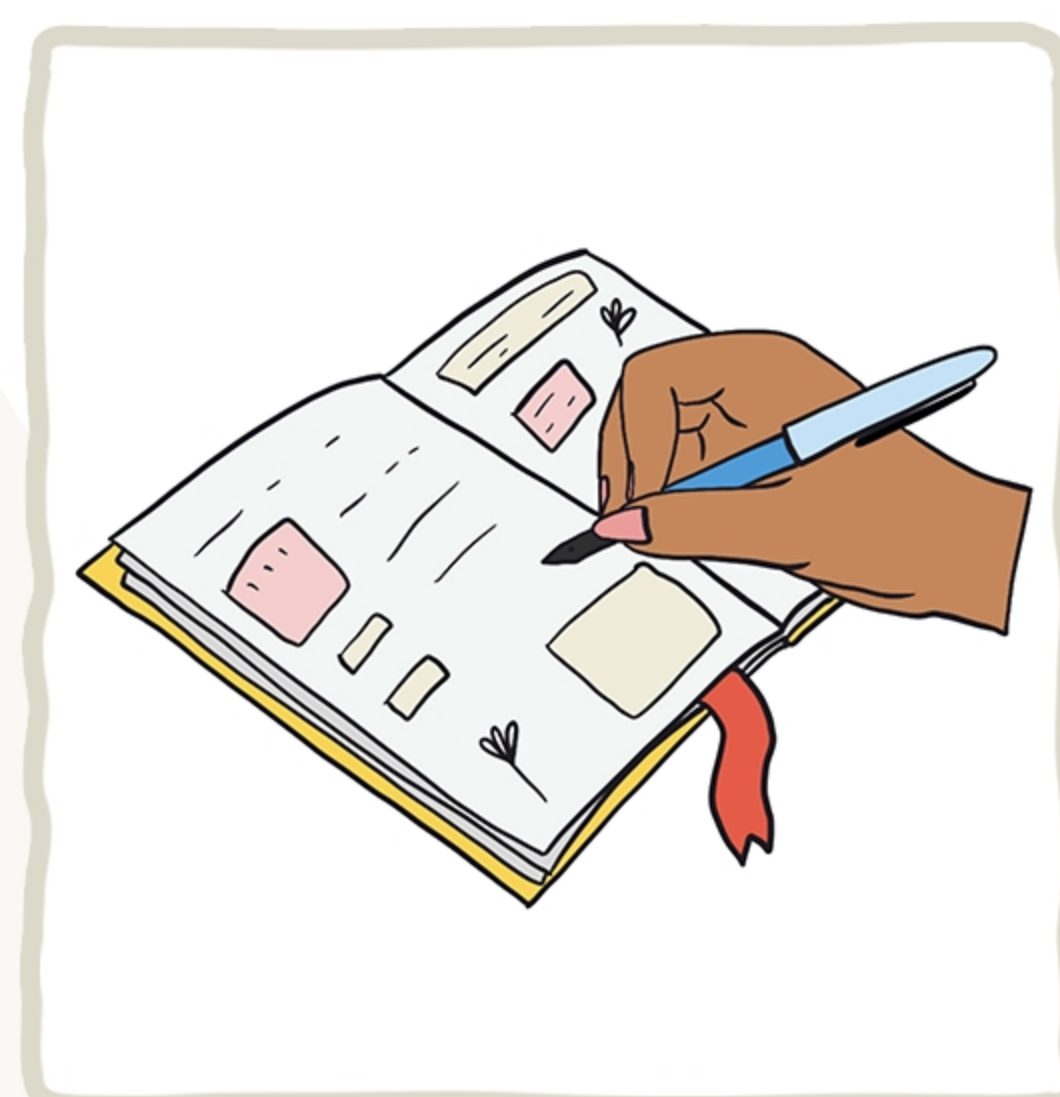
- Tervislikud harjumused
- Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
- Suhtlemine ja suhted
- Eneseteadlikkus
- Nägemus tundmatust tulevikust
- ✓ Noorte vaimse tervise tugi

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Alusta isikliku tänupäeviku täitmist: järgmise seitsme päeva jooksul võta igal õhtul enne magamaminekut 5–10 minutit. Mõtiskle ja pane kirja viis asja oma elus, mille eest oled tänulik.

🧑‍🎓 MEETODI TÜÜP:

- Mäng
- Õppelaager
- Tegevus õues
- Töötuba/õpituba
- Töölehed ja tööraamatud
- ✓ Enesetoetus
- ✓ Muu



♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Tänulikkus tähendab, et väärtustame seda, mis meil olemas on. Kõigil on midagi, mida teistel ei ole. On meie otsustada, kas soovime keskenduda sellele, mis meil on, või sellele, mida meil ei ole. Tänulikkuse väljendamine muudab meid õnnelikumaks, loob rohkem positiivseid emotsioone, muudab meid elavaks ja rõõmsaks, aitab paremini magada ning tugevdab isegi immuunsüsteemi. Noorsootöötajate ja õpetajatena saame pakkuda noortele hetki, mil nad saavad peatuda ning mõelda, mille eest nad tänulikud on.

*** SOOVITUSED:**

- Arutage noortega tänulikkuse kasutegureid ja leidke viise, kuidas see võib positiivselt mõjutada nende elu, hoiakuid ning käitumist.
- Aita noortel luua tänupäevik. Võtke aega, et päevikusse joonistada, seda kaunistada ja isikupärastada.
- Mõelge välja rituaal, millega päeviku kirjutamist alustada. Julgusta osalejaid järgmistel päevadel ja nädalatel oma kogemusi jagama.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kuidas päevikus tänulikkuse väljendamine sind ennast tundma paneb?
- Kas see mõjutab sinu meeleolu?
- Kuidas see mõjutab sinu suhtumist teistesse ja suhtlemist teistega?
- Kas vahel on olnud keeruline leida midagi, mille eest oled tänulik?
- Kui jah, siis kuidas sa nende hetkedega toime tulid?
- Kuidas on tänupäeviku pidamine mõjutanud sinu üldist heaolu, enesehinnangut ja säilienõtkust?
- Kas oled päeviku pidamise käigus õppinud enda ja oma prioriteetide kohta midagi uut?

PUHASTUSPÄEV VÕI -NÄDALAVAHETUS

🕒 KESTUS: Üks päev

👤 OSALEJATE ARV: 10+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Organiseeritud koht noorterühma võõrustamiseks, ideaalis ilma wifita.

💬 KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

👤 SIHTGRUPP: Noortega töötavad **Noored**

♥️ TEEMA:

Tervislikud harjumused

- ✓ Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
- Suhtlemine ja suhted
- Eneseteadlikkus
- Nägemus tundmatust tulevikust
- Noorte vaimse tervise tugi

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Noortele korraldatud päev või nädalavahetus, mis pakub täielikku puhkust nutiseadmetest ja sotsiaalmeediast. Tegevused võivad olla seotud eri teemadega, nagu heaolu, kunst, sport, keskkond, vabatahtlik tegevus, meditatsioon, eneseareng ja palju muud.

🧑‍🤝🧑 MEETODI TÜÜP:

Mäng

- ✓ Öppelaager
- Tegevus õues
- Töötuba/õpituba
- Töälehed ja tööraamatud
- Enesetoetus
- Muu



♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Sotsiaalmeediast puhastumise päev või nädalavahetus võib olla väärtuslik õppekogemus ja suurepärane võimalus taastada energiavarusid ning tegeleda sisukamate tegevustega. Puhastus võib pakkuda toetavat ja kaasahaaravat keskkonda ning aidata noortel mõista võrgukasutuse vähendamise eeliseid. Samuti võib see julgustada noori tegelema endale oluliste päriselu tegevustega.

* SOOVITUSED:

- Korralda noortele päevaks või nädalavahetuseks tegevused (teemad võivad olla erinevad), kus seadmed pole lubatud.
- Pea meeles korraldada nii seadmete äraandmise rituaal (näiteks võid teha karbist hotelli, kuhu telefonid nädalavahetuseks puhkama sõidavad) kui ka tagastamise tseremoonia.
- Arutage, kuidas kogemus iga osalejat mõjutas ning mida õpiti. Julgusta noori püstitama eesmärgid, et kasutada nutiseadmeid
- mõõdukalt ka pärast nädalavahetust.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Mida puhastuse käigus enda kohta õppisid?
- Kas esines katsumusi ja kuidas need ületasid?
- Millised olid sinu jaoks kogemuse kõige üllatavamad hetked?
- Kuidas mõjutas sotsiaalmeedia välja lülitamine sinu üldist heaolu?
- Millised hetked olid sinu jaoks eriti nauditavad?
- Kui ilma sotsiaalmeediata esines igavust, siis milliseid meetodeid kasutasid sellega toimetulekuks?
- Kas oled mõelnud, kuidas tahaksid edaspidi oma digitaalseid harjumusi kohandada?
- Millised seadmete kasutamise ja ekraaniajaga seotud isiklikud eesmärgid sooviksid nüüd püstitada?
- Kuidas muutis puhastus sinu vaatenurka sotsiaalmeedia rollile sinu elus?

DIXIT

KESTUS: 30 min

OSALEJATE ARV: 4+

VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Dixiti kaardid

KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

SIHTGRUPP:

Noortega
töötavad

Noored

TEEMA:

Tervislikud harjumused

Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine

✓ Suhtlemine ja suhted

Eneseteadlikkus

Nägemus tundmatust tulevikust

Noorte vaimse tervise tugi

MEETODI TÜÜP:

✓ Mäng

Õppelaager

Tegevus õues

Töötuba/õpituba

Töölehed ja tööraamatud

Enesetoetus

Muu

LÜHIKIRJELDUS:

Suurepärane vahend mõtete ja tunnete väljendamiseks, eri olukordade hindamiseks ja endast rääkimiseks.



HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Sisekaemus. Teistmoodi viis tuvastada probleeme või tegureid, mida peame oma iseloomus, igapäevaelus või muus valdkonnas parandama.

SOOVITUSED:

- Võta välja kõik kaardid ning aseta lauale.
- Iga osaleja valib kaardi, mis esindab teda ennast, tema meeleolu või hetkeolukorda.
- Seejärel räägib osaleja, miks ta just selle kaardi valis.
- Arutelu suunamiseks anna osalejatele teema, näiteks „Kuidas sa end täna tunned?“.

KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Miks on kaart sinu jaoks oluline?
- Mida saaksime olukorra parandamiseks teha?
- Kas sul on meetodeid oma tunnete väljendamiseks igapäevaelus?

EMOTSIOONIPÄEVIK

🕒 KESTUS: 5 min

👤 OSALEJATE ARV: 1+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Märkmik ja kirjutusvahend

🗣️ KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

👤 SIHTGRUPP: Noortega töötavad Noored

♥️ TEEMA:

Tervislikud harjumused
Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
Suhtlemine ja suhted
✓ Eneseteadlikkus
Nägemus tundmatust tulevikust
Noorte vaimse tervise tugi

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Noored mõõdavad päevikus, milliseid põhiemotsioone nad päeva jooksul kogesid.

🧑‍🤝‍🧑 MEETODI TÜÜP:

Mäng
Õppelaager
Tegevus õues
Töötuba/õpituba
Töölehed ja tööraamatud
✓ Enesetoetus
Muu



♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Enesehooldus- ja tundeharidus, sisekaemus. Teistmoodi viis tuvastada probleeme või tegureid, mida peame oma iseloomus ja igapäevaelus parandama.

✿ SOOVITUSED:

- Osalejad kasutavad paberit, pliiatseid ja markereid ning joonistavad kõike, mis pähe tuleb, et tundeid privaatsetl väljendada või probleeme tuvastada ja lahendusi leida.
- Samuti võib valida sõna, mis esindab tänaseid tundeid.
- Lisaks võib kirjutada või lühidalt selgitada, kuidas päev möödus või kuidas osaleja end päeva jooksul tundis.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kas usud, et kordad harjutust tulevikus?
- Kas oma murede ja probleemide tuvastamine oli keeruline?
- Kuidas murede ja probleemidega hakkama saad?
- Kas õppisid midagi uut?

LIIALDA EMOTSIOONIGA

🕒 KESTUS: 20–45 min

👤 OSALEJATE ARV: 10–40

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Paberid, millele on kirjutatud emotsioonid (igal paberil üks emotsioon). Ala, kus osalejad saavad seista ridades ja kus neil on piisavalt ruumi.

💬 KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

👤 SIHTGRUPP: Noortega töötavad **Noored**

♥️ TEEMA:

- Tervislikud harjumused
- Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
- Suhtlemine ja suhted
- ✓ Eneseteadlikkus
- Nägemus tundmatust tulevikust
- Noorte vaimse tervise tugi

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Harjutus aitab osalejatel väljendada erinevaid emotsioone ning mõista teiste emotsioone sõnadeta. Harjutust võib kasutada ka soojendustegevusena.

🧩 MEETODI TÜÜP:

- Mäng
- Õppelaager
- Tegevus õues
- ✓ Töötuba/õpituba
- Töölehed ja tööraamatud
- Enesetoetus
- Muu



♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Harjutus aitab noortel teadvustada ja väljendada erinevaid emotsioone, samuti märgata ning mõista teiste emotsioone.

✿ SOOVITUSED:

- Jaga osalejad väikestesse võrdse suurusega rühmadesse (4–6 liiget rühmas). Moodustage paralleelsed ridad, kus osalejad seisavad näoga ühes suunas üksteise selja taga.
- Seisa kõige taga ning palu, et iga rivi kõige tagumine rühmaliige näoga sinu poole pööraks. Näita tagumisele liikmele ühte emotsioonikaarti.
- Tagumine rühmaliige koputab enda ees seisjale õlale. Kui eesolija ümber pöörab, näitleb tagumine liige talle emotsiooni, mis kaardil kirjas oli. Nüüd näitleb eelviimane liige enda ees seisjale emotsiooni, mida näitas talle tema taga olija. Sama tegevus kordub, kuni emotsioon jõuab rivi esimese inimeseni.
- Rõhuta, et iga rühmaliige peaks emotsiooni rohkem üle völli keerama kui eelmine.
- Lõpuks näitab liialdatud emotsiooni rea esimene rühmaliige ja püüab ära arvata, mis emotsiooniga on tegu.
- Kui eesreisja on emotsiooni ära arvanud, läheb ta rivi lõppu ning mäng jätkub samamoodi.

★ KÜSIMUSED ENSEHINDAMISEKS:

- Kas emotsiooni oli lihtne ära arvata?
- Millal tundsid, et käitud kõige loomulikumalt või oled enda tõelisele iseloomule kõige lähemal?
- Millal oli olukord sinu jaoks ebamugav?
- Millised olukorrad olid keerulised ja miks?
- Mida õppisid selle kohta, kuidas inimesed oma emotsioone väljendavad?

METSAKÜMBLUS

🕒 KESTUS: Ajapiirang puudub

👤 OSALEJATE ARV: 1+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Vahendeid ei lähe vaja

💬 KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

👤 SIHTGRUPP: Noortega töötavad Noored

♥️ TEEMA:

- ✓ Tervislikud harjumused
- ✓ Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
Suhtlemine ja suhted
- ✓ Eneseteadlikkus
Nägemus tundmatust tulevikust
Noorte vaimse tervise tugi

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Looduslikus keskkonnas jalutamine ja teadlik ühinemine ümbritsevaga. Meetod on mõeldud ühenduse loomiseks, taastumiseks ja identiteedi taasloomiseks. Metsakümblus tähendab, et tunnetad metsa õhustikku kõigi meeltega. Metsakümblus ei ole lihtsalt jalutuskäik metsas, vaid teadlik ja sisekaemuslik tegevus, kus sukeldud metsa vaadetesse, helidesse ja lõhnadesse.

🧩 MEETODI TÜÜP:

- Mäng
- Õppelaager
- ✓ Tegevus õues
Töötuba/õpituba
Töölehed ja tööraamatud
Enesetoetus
Muu



♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Ühenduse loomine, taastumine, identiteedi taasloomine. Metsakümblus toetab loodusega ühendumist, soodustab lõõgastumist, vähendab stressi ja aitab taasluua identiteeti.

✿ SOOVITUSED:

- Palu osalejatel keskenduda loodusele ja tajuda vaateid, helisid ning lõhnu.
- Järjepidevalt harjutades ühendus tugevneb. Nii suureneb ka teadlikkus ümbritsevatest loomulikest tsüklitest ja rütmist. Elule ja katsumustele võib tekkida uus vaatenurk, mis omakorda süvendab tänutunnet ja imetlust.
- Palu osalejatel kuulata oma sisemist häält, mis võimaldab saada paremini aru iseendast ja maailmast.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Mida kogesid, kui keskendusid ümbritsevatele loodusele?
- Milliste arusaamadeni jõudsid oma sisemist häält kuulates?

LIIGUTAME!

🕒 KESTUS: 30 min päevas, nädal aega

👤 OSALEJATE ARV: 1+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Isiklik tööleht isikliku füüsilise aktiivsuse mõõtmiseks või jagatud dokument kõigi osalejate füüsilise aktiivsuse mõõtmiseks

💬 KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

🌟 SIHTGRUPP:

Noortega
töötavad

Noored

♥️ TEEMA:

- ✓ Tervislikud harjumused
- Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
- Suhtlemine ja suhted
- Eneseteadlikkus
- Nägemus tundmatust tulevikust
- Noorte vaimse tervise tugi

🧑‍🤝‍🧑 MEETODI TÜÜP:

- Mäng
- Õppelaager
- Tegevus õues
- Töötuba/õpituba
- Töölehed ja tööraamatud
- ✓ Enesetoetus
- ✓ Muu

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Esita noortele väljakutse: järgmise nädala jooksul võta iga päev vähemalt 30 minutit enda liigutamiseks.



♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

30 minutit kehalist aktiivsust (harjutused, tants, jalutuskäik, jooks pargis jne) iga päev võib mõjutada positiivselt noore enesetunnet, parandada füüsilist ja vaimset tervist, anda energiat, edendada suhteid, vähendada stressi ning tõsta enesehinnangut ja enesekindlust. Sport võib kaasa tuua parema elukvaliteedi, parema kognitiivse võimekuse ja pikaajalise kasu tervisele.

*** SOOVITUSED:**

- Korralda koos noortega kohtumine liigutamise väljakutse planeerimiseks. Selgita, miks on kasulik end regulaarselt liigutada.
- Arutage omavahel ja koguge ideid erinevateks kehalisteks tegevusteks. Lase noortel valida füüsilised tegevused, millega nad soovivad tegeleda. Pange paika eelseisva nädala liigutamispalaan ja laske noortel väikestes rühmades plaanist rääkida.
- Märkige treeningud üles, jagage oma edusamme ning toetage üksteist iga päev kogu nädala jooksul.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kuidas tundsid end füüsiliselt enne väljakutse algust ja kuidas tunned end nüüd?
- Kas oled täheldanud enesetunde paranemist?
- Kas seisid väljakutse ajal silmitsi katsumustega ja kuidas nendega hakkama said?
- Mida neist kogemustest õppisid?
- Kas märkasid igapäevase treeningu tagajärjel muutusi meeleolus, energiatasemes või stressitasemes?
- Kas väljakutse mõjutas sinu liikumisega seotud igapäevarutiini või harjumusi?
- Kuidas plaanid edaspidi seada uusi eesmärke ja jätkata igapäevase treeningu tähtsustamist?

TÄNUPURK

⌚ KESTUS: 10 min

👤 OSALEJATE ARV: 1+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Purk või karp, paber ja kirjutusvahend

💬 KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

👤 SIHTGRUPP:

Noortega
töötavad

Noored

♥️ TEEMA:

Tervislikud harjumused

Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine

Suhtlemine ja suhted

✓ Eneseteadlikkus

Nägemus tundmatust tulevikust

✓ Noorte vaimse tervise tugi

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Tänupurk on füüsiline anum, mis sisaldab kirja pandud tänusõnu. Nii püsib sul silme ees meeldetuletus kõigest, mille eest oled tänulik. Mõte on lihtne, kuid võimas: kirjuta väikesele paberitükile midagi, mille eest oled tänulik, ja aseta paber purki. Tee seda iga päev või alati, kui tuju tuleb. Aja jooksul täitub purk tänusõnadega ja nii valmib kogu, mis meenutab positiivseid hetki ning sulle osaks saanud headust.

🧩 MEETODI TÜÜP:

Mäng

Õppelaager

Tegevus õues

Töötuba/õpituba

Töölehed ja tööraamatud

✓ Enesetoetus

Muu



♥️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Tänupurk on lihtne, kuid võimas tööriist, mis õpetab elu positiivsete külgede äratundmise ja hindamise tähtsust. Noored märgivad regulaarselt üles asju, mille eest nad on tänulikud. Nii õpivad nad vaatama elu positiivsest küljest ja arendavad harjumust olla tänulik. Harjumus omakorda soodustab vaimset heaolutunnet ning toetab eluröömsamat lähenemist katsumustele.

✿ SOOVITUSED:

- Aseta purk ja kirjutusvahendid nähtavasse ning kergesti ligipääsetavasse kohta.
- Pane iga päev kirja konkreetsed asjad, mille eest oled tänulik.
- Loe regulaarselt, mida oled kirjutanud – nii saad ikka ja jälle annuse positiivsust!

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kuidas on tänupurk mõjutanud sinu vaadet elule ja üldist mõtteviisi?
- Kas sulle meenub mõni konkreetne juhtum, kus tänulikkuse üleskirjutamine muutis oluliselt sinu päeva või vaatenurka?
- Kas oled märganud muutusi oma meeleolus või üldises enesetundes pärast tänupurgi kasutama hakkamist? Kui jah, siis palun räägi sellest lähemalt.

IKIGAI

KESTUS: 45–60 min

OSALEJATE ARV: 1+

VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: A4-paber, pliatsid, markerid, ikigai mall

KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

SIHTGRUPP: Noortega töötavad **Noored**

TEEMA:

- Tervislikud harjumused
- Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
- Suhtlemine ja suhted
- Eneseteadlikkus
- ✓ Nägemus tundmatust tulevikust
- Noorte vaimse tervise tugi

LÜHIKIRJELDUS:

Oma elu eesmärgist selgema pildi saamiseks uuri ikigai mõistet. Ikigai tähendab heaolu, rahulolu eluga, rõõmu millegi tegemisest ja missioonitunnet. See hõlmab ka tunnet, et sinu elu on väärtuslik ning sinu tegudel on mõju. Ikigai võib peituda nii väikestes argirituaalides kui ka kaalukamates valdkondades, nagu töö ja rollid elus. Ikigai ei ole seotud sinu palga ega ühiskondliku staatusega. Meil kõigil on ainulaadne ikigai – see tuleneb meie minevikust, väärtustest, uskumustest, hobidest ja iseloomust.

MEETODI TÜÜP:

- Mäng
- Õppelaager
- Tegevus õues
- ✓ Töötuba/õpituba
- Töölehed ja tööraamatud
- Enesetoetus
- Muu



HARIUSLIK VÄÄRTUS:

Mis on ikigai?

Sõna ikigai tuleb jaapani keelest ja tähendab „olemise põhjust“, kus iki tähendab „elu“ ja gai „väärtust“. Ikigai on väärtuslik meetod oma elu eesmärgist selgema pildi saamiseks. Oluline on läheneda uurimisele ausalt ning endale hinnanguid andmata.

SOOVITUSED:

- 1. **SAMM.** Esita endale järgmised küsimused: Mis sulle tõeliselt meeldib? Milles sa hea oled? Milline tegevus sind kunagi ära ei tüüta? Millistes asjades inimesed sinult abi küsivad? Mida maailm vajab? Mille eest võid saada tasu? Kas sinu töö või hobi on endiselt väärtuslik 10, 20 ja 50 aasta pärast? Milline tegevus võimaldab/võimaldaks sul hästi toime tulla (leib laual, katus pea kohal jne)?
- 2. **SAMM.** Too plaan silme ette. Sisesta vastused diagrammi (ikigai diagramm Canva veebilehel).
- 3. **SAMM.** Leia ühisosa. Analüüsi oma vastuseid ning leia ühisosa nelja peamise valdkonna (kirk, missioon, kutsumus, amet) vastuste vahel. Vastused, mis kehtivad kõigi nelja valdkonna kohta, ongi sinu ikigai.
- PEA MEELES: ikigai leidmine toimub aegamööda, nii et ära kurvasta, kui sa ei näe seda otsekohe. Anna endale piisavalt aega! Võid harjutust korrata nii mitu korda kui soovid – seda ka seetõttu, et ikigai võib elu jooksul muutuda.

KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kuidas sa end tunned, kui vaatad oma ikigai joonist?
- Kas sinu elu on sinu ikigai'ga kooskõlas? Nimeta konkreetseid tegureid oma elus, mis on või mis ei ole sinu ikigai'ga kooskõlas.
- Kas harjutuse käigus ilmnis sinu kohta midagi üllatavat?

LINK: [WWW.CANVA.COM/TEMPLATES/EAESJJKUG5E-PINK-YELLOW-DIAGRAM-HOW-TO-FIND-IKIGAI-INSTAGRAM-POST](https://www.canva.com/templates/EAESJJKUG5E-PINK-YELLOW-DIAGRAM-HOW-TO-FIND-IKIGAI-INSTAGRAM-POST)



IKONIKUS

🕒 KESTUS: 20 min

👤 OSALEJATE ARV: 3+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Lauamäng Ikonikus

🗣️ KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

👤 SIHTGRUPP: Noortega töötavad **Noored**

♥️ TEEMA:

- Tervislikud harjumused
- Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
- ✓ Suhtlemine ja suhted
- Eneseteadlikkus
- Nägemus tundmatust tulevikust
- Noorte vaimse tervise tugi

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Mängu eesmärk on kujutada kaartide abil erinevaid olukordi. Üks mängija ütleb: „Ma tunnen ennast nii, kui...“ ja kirjeldab mingit kindlat olukorda. Ülejäänud mängijad panevad lauale kaardid, mis väljendavad nende tundeid seoses kirjeldatud olukorraga. Lauale pandud kaartidest valib lause öelnud mängija ühe, mis tema arvates olukorraga kõige paremini sobib.

🧩 MEETODI TÜÜP:

- ✓ Mäng
- Õppelaager
- Tegevus õues
- Töötuba/õpituba
- Töölehed ja tööraamatud
- Enesetoetus
- Muu



♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Enda avamine teistele, toimetulek tunnetega. Lauamäng aitab jälgida iseenda ja teiste mõtteviise ja mõtiskleda selle üle, et kõik inimesed on erinevad ning ainulaadsed. Samuti hõlbustab mäng tunnete väljendamist: osalejad näitavad oma tundeid vormide ja kujundite kaudu.

✿ SOOVITUSED:

- Et arendada loovust ja erinevaid mõtteviise ning jagada teistega mõtteid olukordadest ja vaatenurkadest, peame harjutust võtma kui tavalist lauamängu. Üks mängija ütleb lause, mis algab sõnadega „Ma tunnen ennast nii, kui...“ ning lõpetab lause mõne elus tõenäolise olukorraga. Näiteks: „Ma tunnen ennast nii, kui eksamil läbi kukun.“
- Igaüks paneb lauale olukorraga sobiva kaardi. Kaardid pannakse lauale näoga allapoole ning keegi ei näe neid enne, kui lause ütleja on kaardid ära seganud.
- Pärast segamist asetatakse kaardid lauale näoga ülespoole. Lause öelnud mängija valib ühe kaardi ja põhjendab oma valikut.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Et kas olukordade väljamõtlemine oli raske?
- Et kuidas ennast tundsid, kui teistega oma mõtteid jagasid?
- Et kas mängiksid mängu võimaluse korral uuesti?

📡 LINK: [BOARDGAMEGEEK.COM/BOARDGAME/148381/IKONIKUS](https://boardgamegeek.com/boardgame/148381/ikonikus)



IMAGINE

🕒 KESTUS: 15 min

👤 OSALEJATE ARV: 2+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Lauamäng Imagine

🗣️ KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

👤 SIHTGRUPP: Noortega töötavad Noored

♥️ TEEMA:

- Tervislikud harjumused
- Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
- ✓ Suhtlemine ja suhted
- Eneseteadlikkus
- ✓ Nägemus tundmatust tulevikust
- Noorte vaimse tervise tugi

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Mängu saab mängida mitmel moel ja kujundid lubavad kaartidega väljendada mida tahes. Meie mõtleme kindlale teemale, mille põhjal lood pildi, mis kujutab tuleviku-sind.

🧩 MEETODI TÜÜP:

- ✓ Mäng
- Õppelaager
- Tegevus õues
- Töötuba/õpituba
- Töölehed ja tööraamatud
- Enesetoetus
- Muu



♥️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Suhtlemine, nägemus tundmatust tulevikust. Saame mängu kasutada õppevahendina – loome ideaalseid stsenaariume või uurime muresid, et neile lahendusi leida.

* SOOVITUSED:

- Mängu eesmärk on päästa valla loovus, edendada kujutlusvõimet, jagada tundeid uutemoodi ja mõtiskleda ennast ning teisi puudutavate olukordade üle. Mängime mängu tavalise lauamänguna ja loome kaartidest kunstiteose, kuid kasutame heaoluga seotud lauseid või sõnu.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kas usud, et kordad harjutust tulevikus?
- Kas oli raske olla loov ja teha midagi uut? Kuidas sellega hakkama said?
- Kas õppisid midagi uut?

📶 LINK: [BOARDGAMEGEEK.COM/BOARDGAME/191894/IMAGINE](https://boardgamegeek.com/boardgame/191894/imagine)



IMPRO- JA FOORUMTEATER

🕒 KESTUS: 1–2 tundi

👤 OSALEJATE ARV: 10+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Piisavalt ruumi

🗣️ KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

👤 SIHTGRUPP: Noortega töötavad

Noored

♥️ TEEMA:

- ✓ Tervislikud harjumused
- ✓ Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
- ✓ Suhtlemine ja suhted
- ✓ Eneseteadlikkus
- ✓ Nägemus tundmatust tulevikust
- ✓ Noorte vaimse tervise tugi

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Foorumteater on nagu tavaline etendus, mis peegeldab osaleva kogukonna kogemust seoses valitud teemaga. Etenduse eesmärk on aidata osalejatel välja mõelda ja mõista loomingulisi lahendusi küsimustele, probleemidele või keerulistele olukordadele. Foorumteater on osaluskunsti vorm (osalusteater), kus keskendutakse noorterühmale olulistele teemadele.

🧩 MEETODI TÜÜP:

- Mäng
- Õppelaager
- Tegevus õues
- ✓ Töötuba/õpituba
- Töölehed ja tööraamatud
- Enesetoetus
- Muu



♥️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Foorumteater on noortele väga tõhus õpimeetod, kuna ühendab teatri ja interaktiivse õppe ning edendab kriitilist mõtlemist, suhtlemisoskust, empaatiavõimet ja isiklikku arengut. Teater on ainulaadne ja kaasahaarav viis uurida ning lahendada keerulisi probleeme toetavas ja loomingulises keskkonnas.

✿ SOOVITUSED:

- Kui arutate strateegiaid, ära küsi, kas sekkumised olid realistlikud – seda tüüpi küsitlemine tugevdab tunnet, et muutused on võimatud. Selle asemel küsi, kas sekkumised olid võimalikud.
- Viimase etapi arutelu on mõeldud selleks, et aidata pealtvaatajatel suhestuda peaosatäitjaga ja tõmmata paralleele oma eluga.
- Lõpuks annab tegevusjuhendaja ülevaate peamistest kõlanud ideedest ning teeb kokkuvõtte välja töötatud strateegiatest. On oluline, et kokkuvõtte kajastaks tegelikult esitatud ideid ega lihtsustaks arutelu liigselt – see jätab eksliku mulje üksmeelest.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Milliste katsumustega pidi peategelane etenduses silmitsi seisma? Kuidas ta nendega toime tuli? Millistel viisidel oleks ta veel saanud olukorda lahendada?
- Kas oskad nimetada konkreetseid hetki, kus tegelane oleks saanud käituda teisiti ja tõhusamalt?
- Kas alternatiivsed tegevused oleksid olnud efektiivsemad? Miks?
- Koosta nimekiri põhimõtetest, mis võiksid aidata samas olukorras olevaid inimesi.
- Palu rühmal välja pakkuda viise, kuidas üksikisikud, riik ja ühiskond (koolid, kogukonnaühendused, noorterühmad, kirikud, spordiklubid jne) saaksid probleemi lahendada. Palu noortel nimetada edasisi samme, mida teha heaolu edendamiseks.

🔗 LINK: [DRIVE.GOOGLE.COM/DRIVE/FOLDERS/1AR20MN2ZORV-QVXVRWJTLH6VQEE4STPU](https://drive.google.com/drive/folders/1AR20MN2ZORV-QVXVRWJTLH6VQEE4STPU)



VAIKUSES

🕒 KESTUS: 1–2 tundi

👤 OSALEJATE ARV: 1+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Mõnus koht, eelistatavalt õues

🗣️ KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

🌟 SIHTGRUPP:

Noortega
töötavad

Noored

♥️ TEEMA:

Tervislikud harjumused
Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
Suhtlemine ja suhted
✓ Eneseteadlikkus
Nägemus tundmatust tulevikust
Noorte vaimse tervise tugi

🧑‍🤝‍🧑 MEETODI TÜÜP:

Mäng
Õppelaager
✓ Tegevus õues
Töötuba/õpituba
Töölehed ja tööraamatud
Enesetoetus
Muu

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Individuaalne või noorterühmadele mõeldud tegevus, kus võetakse aeg ja ruum olla iseendaga vaikusel ning ühenduda oma sisemise minaga.



🔹 HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Tänapäeval on noorte elus palju väliseid segajaid. Noorte kogemused on sageli aktiivsed, stressirohked ja täis välist müra, mis võib heaolu häirida. Üks võimalus endaga uuesti ühendust luua on harjutada vaikusel olemist. Vaikusel olles treenime rahu, tasakaalu, harmooniat, teadlikkust ja tänulikkust. Innusta noori harjutust proovima ja uurima, kuidas nad ennast vaikusel tunnevad. Toeta nende ühendust oma sisemise minaga ning leidke üheskoos harjutuse kasutegureid.

✿ SOOVITUSED:

- Leia sobiv hetk ja kutsu noored vaikusel aega veetma – ilma telefoni, muusika, raamatute, arvuti ning sotsiaalmeediata. Lihtsalt kutse olla kohal. Olla siin ja praegu. Keskenduda praegusele hetkele.
- Julgusta noori lõõgastuma, hingamist jälgima, ümbrust väärtustama, helisid kuulama ja kõigist oma liigutustest teadlik olema.
- Veetke vaikusel vähemalt 30–40 minutit.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kuidas ennast vaikusel olles tundsid?
- Mida sa kogesid?
- Mida sa enda kohta avastasid?
- Mis sulle harjutuse juures meeldis?
- Kas võrreldes ajaga enne harjutuse tegemist on sinus toimunud mingeid muutusi?
- Kas teeksid harjutust uuesti?

PÄEVIKUPIIDAMINE

🕒 KESTUS: 15 min päevas

👤 OSALEJATE ARV: 1+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Valmis päevik (näiteks Big Life Journal) või ise loodud päevik.

🗣️ KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

🌟 SIHTGRUPP: Noortega töötavad Noored

♥️ TEEMA:

- ✓ Tervislikud harjumused
Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
Suhtlemine ja suhted
- ✓ Eneseteadlikkus
Nägemus tundmatust tulevikust
Noorte vaimse tervise tugi

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Päevikupidamine tähendab oma mõtete ja tunnete kirjapanemist, et neid paremini mõista. Stressi, depressiooni või ärevuse puhul võib regulaarne päevikupidamine olla väga hea mõte. See võib aidata sul emotsioone juhtida ja vaimset tervist parandada.

🧩 MEETODI TÜÜP:

- Mäng
- Õppelaager
- Tegevus õues
- Töötuba/õpituba
- ✓ Töölehed ja tööraamatud
- Enesetoetus
- Muu



♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Päevikupidamine võib aidata noortel

- meelt rahustada,
- päeva planeerida,
- juurutada uusi ja tervislikumaid harjumusi,
- veeta aega iseendaga,
- märgata positiivseid hetki elus,
- seada tulevikueesmärke.

✿ SOOVITUSED:

- Innusta osalejaid võtma iga päev mõned minutid kirjutamiseks. Soovita noortel hoida kirjutusvahend ja paber alati käepärast. Kirjuta või joonista päevikusse kõike, mida soovid.
- Rõhuta, et päevik ei pea järgima kindlat struktuuri ja osalejad võivad harjutust teha oma äranägemise järgi. Kinnita, et osalejad ei pea päevikut kellegagi jagama.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Nimeta mõned asjad, mille õppisid tegevuse käigus. Mis sind üllatas?
- Millised tegurid panid sind teistmoodi mõtlema?
- Kuidas saad kujundada uue harjumuse ning selle juurde jääda?

🌐 LINK: [BIGLIFEJOURNAL.COM](https://biglifejournal.com)



KAHOOT!

🕒 KESTUS: 15 min

👤 OSALEJATE ARV: 2+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Digiseadmed: internet, arvuti, telefonid

🗣️ KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

👤 SIHTGRUPP:

Noortega töötavad

Noored

♥️ TEEMA:

Tervislikud harjumused

✓ Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine

Suhtlemine ja suhted

Eneseteadlikkus

Nägemus tundmatust tulevikust

Noorte vaimse tervise tugi

🧩 MEETODI TÜÜP:

✓ Mäng

Õppelaager

Tegevus õues

Töötuba/õpituba

Töölehed ja tööraamatud

Enesetoetus

Muu

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Kahoot on mänguline õppeplatvorm, kus saab paari minutiga luua ja jagada õppemänge ning viktoriine. Kahoot kuvab küsimused ekraanile lihtsa vaevaga. Lõbusat mängu saavad noored mängida nii individuaalselt kui ka rühmas. Kivi kotti!



♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Kahoot on interaktiivne õppeplatvorm, mis aitab noortel õppida mänguliselt. Rakendus pakub kiiret tagasisidet ja kohandatavat sisu ning soodustab koostööd. Nii on Kahoot väärtuslik abivahend kujundaval hindamisel ning aktiivse ja lõbusa õpikogemuse saamisel.

*** SOOVITUSED:**

- Juhendajad mõtlevad õpilaste jaoks välja valikvastustega küsimused, mis kuvatakse klassiruumi ekraanile.
- Õpieesmärkidega haakuvad viktoriinid ja mängud muudavad tunnid kaasahaaravaks ning interaktiivseks.
- Toeta aktiivset osalemist: anna selged juhised ja kaasa vastamisse kõik osalejad.
- Anna osalejatele väikeseid auhindu.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Mida uut õppisid?
- Kuidas suhtud õppimisse interaktiivsete mängude kaudu, nagu Kahoot?
- Kas sooviksid Kahooti ka tulevikus õppimiseks kasutada?

📶 LINK: [KAHOOT.IT](https://kahoot.it)



MAASTIKU KUNST

🕒 KESTUS: 1–2 tundi

👤 OSALEJATE ARV: 4+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Ligipääs loodusele

💬 KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

👤 SIHTGRUPP:

Noortega
töötavad

Noored

♥️ TEEMA:

Tervislikud harjumused

Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine

Suhtlemine ja suhted

Eneseteadlikkus

Nägemus tundmatust tulevikust

✓ Noorte vaimse tervise tugi

🧩 MEETODI TÜÜP:

Mäng

Õppelaager

✓ Tegevus õues

✓ Töötuba/õpituba

Töölehed ja tööraamatud

Enesetoetus

Muu

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Maakunst on kunstivorm, kus teosed või installatsioonid luuakse otse looduskeskkonda.

Tavaliselt kasutavad kunstnikud kohapeal leiduvaid looduslikke materjale, nagu kivid, muld, lehed ja puit.



♦️ HARIUSLIK VÄÄRTUS:

Looduse kasutamine kunstis on noorte heaolule äärmiselt kasulik. See loob sügavama sideme loodusega, toetab teadlikkust, edendab loovust ning tegeleb keskkonnateemadega. Samuti võib looduskunst parandada füüsilist ja vaimset tervist, teenida isiklike ja rühmaeesmärke ning toetada üldist emotsionaalset heaolu.

✿ SOOVITUSED:

- Noortele maakunsti töötoa korraldamiseks leia hästi ligipääsetav koht looduses.
- Tutvusta maakunsti mõistet ja selgita, mida tegema hakkate.
- Anna noortele materjalid ning julgusta neid looma kunsti looduslike elementide abil.
- Korraldage meistriteoste eksponeerimiseks näitus.
- Võtke aega, et loodu üle järele mõelda.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Mis sulle maakunsti loomise juures kõige rohkem meeldis?
- Kuidas sa end projekti kallal töötades tundsid?
- Kas tegevuse käigus muutus sinu meeleolu või mõtteviis?
- Kas maakunsti loomine mõjutas sinu sidet loodusega ning pani sind õues viibimist rohkem väärtustama?
- Kas tegevus muutis seda, kuidas näed loodust ja keskkonda ning oma suhet kunsti ja loodusega?
- Kuidas kavatsed kasutada kogemusest saadud inspiratsiooni edaspidistes loomingulistes püüdlustes ja loodusega suhtlemises?

KIRI ISEENDALE - SÕNUM TULEVIKKU

🕒 KESTUS: 30 min

👤 OSALEJATE ARV: 1+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Paber, kirjutusvahend ja ümbrik iga osaleja jaoks

🗣️ KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

👤 SIHTGRUPP: Noortega töötavad **Noored**

♥️ TEEMA:

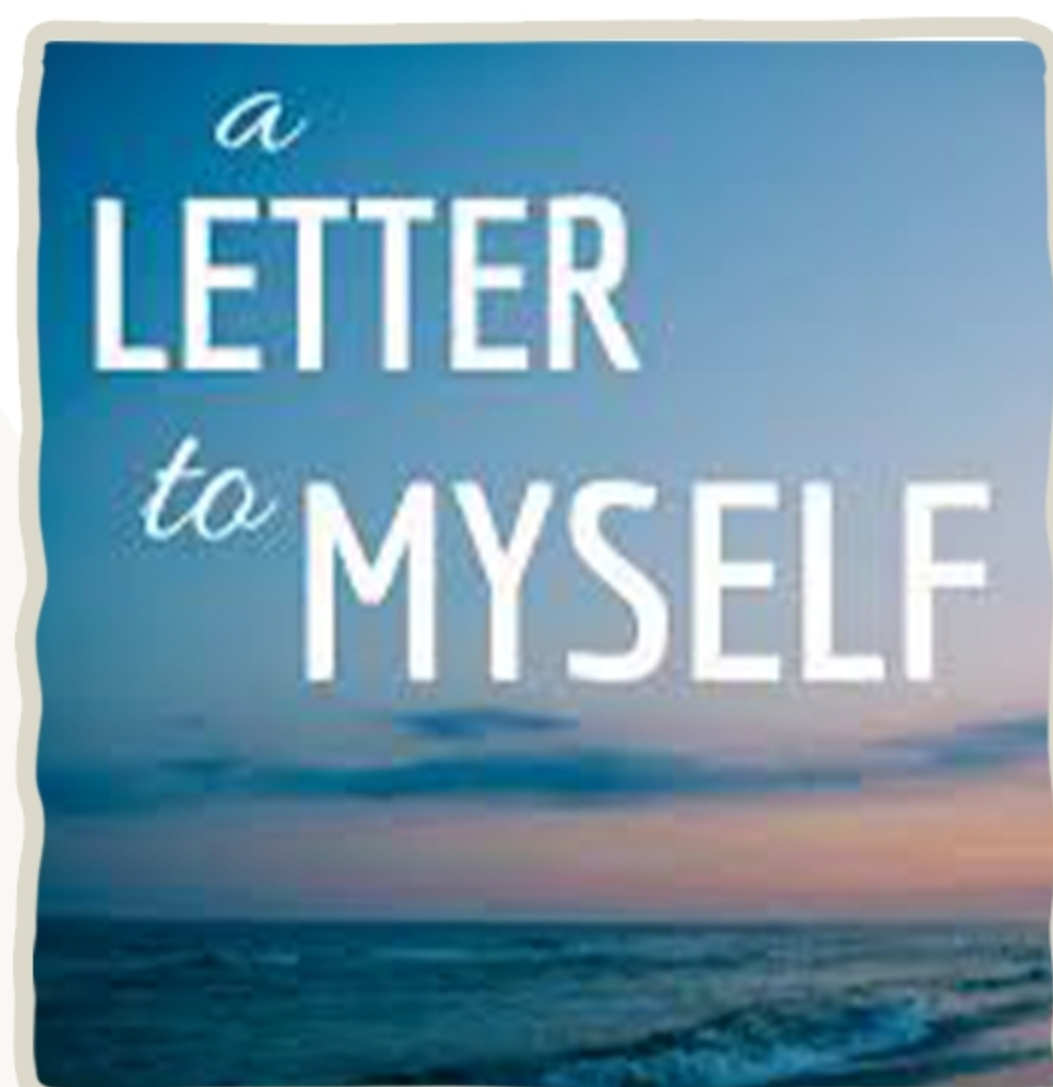
- Tervislikud harjumused
- Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
- Suhtlemine ja suhted
- Eneseteadlikkus
- ✓ Nägemus tundmatust tulevikust
- Noorte vaimse tervise tugi

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Tegevus aitab mõelda tulevikusündmustele ja luua neile stsenaariume.

🧩 MEETODI TÜÜP:

- Mäng
- Õppelaager
- Tegevus õues
- ✓ Töötuba/õpituba
- Töölehed ja tööraamatud
- Enesetoetus
- Muu



♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Endale kirja kirjutamine võib pakkuda mõtisklus-, tervenemis- ja mõistmishetke. Ehkki kiri räägib tulevikust, nõuab selle kirjutamine sinu tähelepanu praeguses hetkes. Kirja kirjutamise peamised kasutegurid on enesepeegelduse soodustamine, eneseteadlikkuse edendamine, eesmärkide seadmine ja elu ning karjääri planeerimine.

* SOOVITUSED:

- Loo ilus ja mugav ruum, kus osalejad saavad mõelda enda peale. Pane mängima lõõgastav muusika.
- Palu igal osalejal võtta A4-paber ning kirjutada kiri oma tulevikuminale.
- Tuleviku täpse aja võib varem kokku leppida – see võib olla 1, 3, 5, 10 või isegi rohkema aasta pärast. Kus tuleviku-mina on? Mida ta teeb? Kas tal on kindlad eesmärgid? Mida tal oleks vaja kuulda? Millise tähtsa sõnumi soovid edastada oma tuleviku-minale?
- Kui kirjad on kirjutatud, palu osalejatel panna need ümbrikusse, kirjutada ümbrikule oma nimi ja märkida, millal kirja võib avada.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kuidas tegevus sinu jaoks läks?
- Millised mõtted kirjutades pähe tulid?
- Kas avastasid tegevuse käigus enda kohta midagi uut?

ELAV RAAMATUKOGU

🕒 KESTUS: 60 min

👤 OSALEJATE ARV: 10+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Piisavalt ruumi, tool iga nii-öelda raamatu jaoks

💬 KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

★ SIHTGRUPP: Noortega töötavad **Noored**

♥️ TEEMA:

Tervislikud harjumused

✓ Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine

Suhtlemine ja suhted

Eneseteadlikkus

Nägemus tundmatust tulevikust

Noorte vaimse tervise tugi

🧩 MEETODI TÜÜP:

Mäng

Õppelaager

Tegevus õues

✓ Töötuba/õpituba

Töölehed ja tööraamatud

Enesetoetus

Muu



🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Elav raamatukogu loodi algselt seetõttu, et enamik inimesi lähtub teistega suhtlemisel stereotüüpidest – vähemalt mõnikord. Harjutus toimib väga hästi eri teemade puhul, sest raamatuid (st inimesi) võib valida kindla teema põhjal enda kogemusest rääkima. Harjutust võib kasutada ka eri teemade, sealhulgas nutiseadmete ja mõnuainete kasutamise arutamiseks.

♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Teadlikkuse suurendamine nutiseadmete ja mõnuainete kasutamise teemadel. Isiklikest lugudest inspiratsiooni ammutamine.

Eneseteadlikkuse ja eneseavastamise toetamine. Harjutust saab kohandada igale teemale ja olukorrale.

✿ SOOVITUSED:

- Raamatukogu töötab nagu tavaline raamatukogu: külastajad saavad sirvida kataloogi, valida soovitud raamatu ja laenutada selle piiratud ajaks. Pärast lugemist tagastavad nad raamatu raamatukogusse ning soovi korral laenutavad uue. Ainus erinevus on see, et elavas raamatukogus on raamatuteks inimesed ja lugemine tähendab vestlust.
- Elav raamat (inimene) valmistab ette plakati, mis kirjeldab tema raamatut (lugu), ja tutvustab seda kogu rühmale üheminutilise sissejuhatause abil. Teistest osalejatest saavad lugejad ning nad otsustavad, millise raamatu nad laenutada soovivad.
- Elav raamat ja lugeja on teineteise jaoks olemas pool tundi kuni tund. Suhtlus võib hõlmata jutuveestmist, vestlemist ja küsimuste esitamist. Pärast lugemise lõppu korraldatakse uus seanss või viib teeb tegevuse juht lõpuarutelu.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kuidas elavate raamatute lugemine sinu jaoks läks?
- Kas harjutuse jooksul leidis aset üllatavaid hetki?
- Kas leidsid loost sarnasusi enda eluga?
- Millised mõtted võtad kogemusest endaga kaasa?

📶 LINK: [RM.COE.INT/1680702300](https://rm.coe.int/1680702300)



VALMISTAME EINE

🕒 KESTUS: 60 min

👤 OSALEJATE ARV: 10+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Sinu lemmikhommikusöök

🗣️ KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

👤 SIHTGRUPP:

Noortega
töötavad

Noored

♥️ TEEMA:

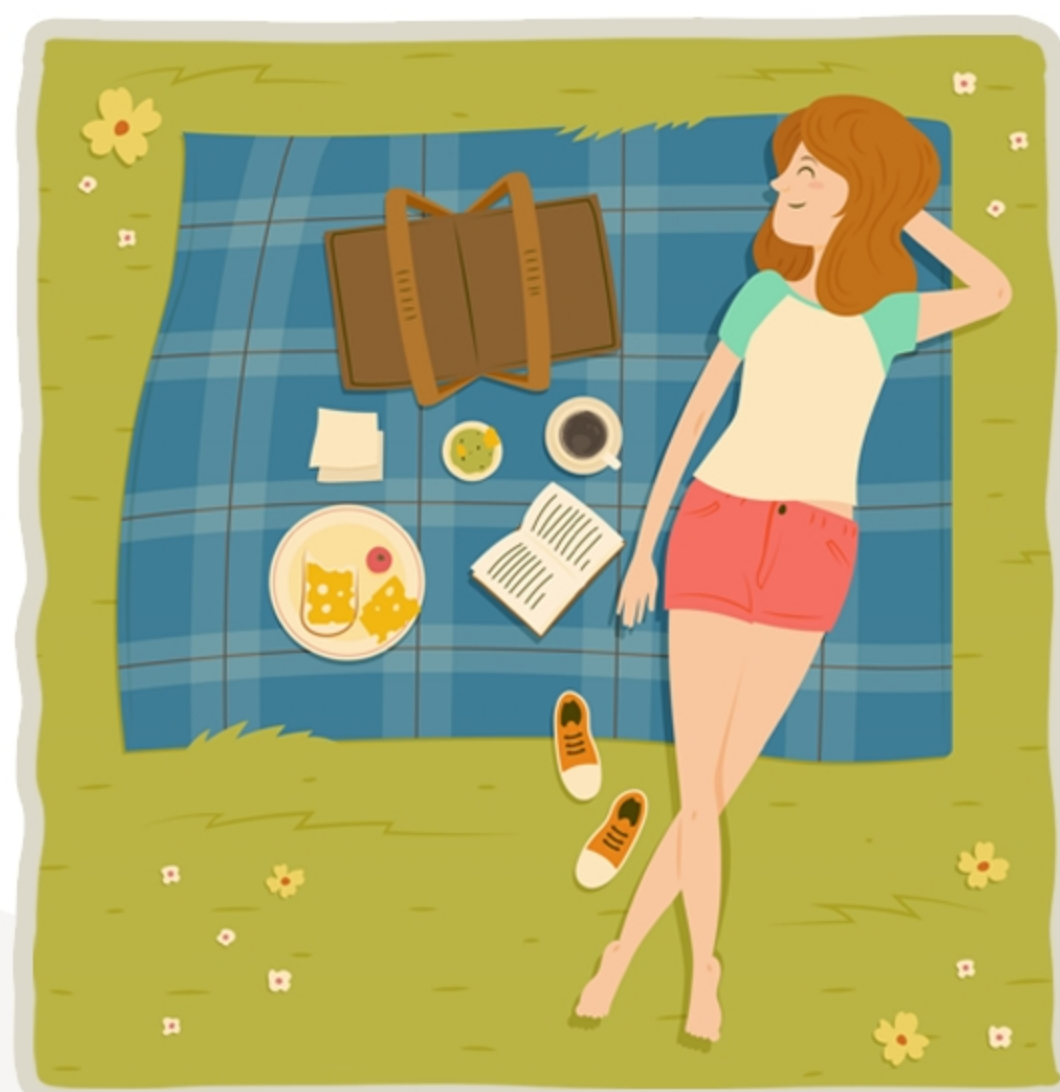
- ✓ Tervislikud harjumused
- Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
- Suhtlemine ja suhted
- ✓ Eneseteadlikkus
- Nägemus tundmatust tulevikust
- Noorte vaimse tervise tugi

🧩 MEETODI TÜÜP:

- Mäng
- Õppelaager
- Tegevus õues
- Töötuba/õpituba
- Töälehed ja tööraamatud
- ✓ Enesetoetus
- Muu

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Aeglase hommikusöögi söömine kohas, kus tunned end mugavalt – näiteks terrassil või mujal õues. Hommikusöök peaks võtma vähemalt tund aega.



♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Enesehooldus. Piisav ruum enda eest hoolitsemiseks võib olla kasulik – eriti kui sa ei ole harjunud enda jaoks ruumi võtma.

*** SOOVITUSED:**

- Esimene samm on otsustada tervisliku hommikusöögi koostisosad. Kui sul pole ideid, soovitame teha röstsaiu juustu, avokaado ja tomatiga ning juua kohvi, värskelt pressitud mahla või smuutit. Soovi korral võid lisada ka mune.
- Järgmine samm on toit kaunilt lauale asetada.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kuidas tunned end pärast hommikusööki?
- Kas aeglase hommikusöögi ajal oli lõõgastumine lihtne või keeruline?
- Mida sa hommikusöögi ajal tegid?
- Mis tunne oli kogeda, et sul on enda jaoks rohkem aega?

TEADLIKKUSE ÕPITUBA

🕒 KESTUS: Sinu valik

👤 OSALEJATE ARV: 1+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Leia vaikne koht: vali rahulik, mugav ja võimalikult vähese müraga paik. Võta nii palju matet ja patju, kui sul vaja läheb.

💬 KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

🌟 SIHTGRUPP:

Noortega
töötavad

Noored

♥️ TEEMA:

- ✓ Tervislikud harjumused
- Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
- Suhtlemine ja suhted
- ✓ Eneseteadlikkus
- Nägemus tundmatust tulevikust
- ✓ Noorte vaimse tervise tugi

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Teadlikkuse õpituba on interaktiivne ja kogemuslik õpitegevus, mis tutvustab osalejatele teadlikkuse harjutamist. Tavaliselt ühendab õpituba juhendatud teadlikkuse harjutused arutelude ja tegevustega, mille eesmärk on suurendada teadlikkust praeguses hetkes, vähendada stressi ning edendada üldist heaolu.

🧑‍🎓 MEETODI TÜÜP:

- Mäng
- Õppelaager
- Tegevus õues
- ✓ Töötuba/õpituba
- Töölehed ja tööraamatud
- Enesetoetus
- Muu



♥️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Teadlikkuse õpituba annab väärtuslikud tööriistad vaimse heaolu ja eneseteadlikkuse edendamiseks. Osalejad õpivad kasutama tehnikaid teadlikkuse suurendamiseks praeguses hetkes, stressi vähendamiseks ja keskendumise parandamiseks. Harjutus on õpikeskkonnas väga kasulik, kuna pakub olulisi oskusi, mis parandavad õppimist, emotsioonide reguleerimist ja üldist vaimset tervist.

✿ SOOVITUSED:

- Teadlikkuse õpitoa korraldamisel alusta rahuliku, külalishelme ja segajatevaba keskkonna loomisest.
- Tutvusta eri tehnikaid, nagu hingamisharjutused, keha jälgimine ja juhendatud meditatsioon. Innusta osalejaid harjutama regulaarselt, et lõigata pikaajalist kasu nii isiklikus kui ka hariduselus.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kuidas mõjutas õpitoas osalemine sinu arusaama teadlikkusest ja teadlikkuse harjutamist igapäevaelus?
- Kas oled pärast õpitoas osalemist märganud muutusi oma üldises heaolus, stressitasemes või võimes kohal olla? Kui jah, siis palun räägi sellest lähemalt.

📡 LINK: WWW.MINDFUL.ORG/MEDITATION/MINDFULNESS-GETTING-STARTED/



VÄRVIKOLETIS

🕒 KESTUS: 30 min

👤 OSALEJATE ARV: 2+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Lauamäng Imagine

💬 KEELELISELT SAADAVAL: ES, EN

🌟 SIHTGRUPP:

Noortega
töötavad

Noored

♥️ TEEMA:

Tervislikud harjumused

Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine

✓ Suhtlemine ja suhted

✓ Eneseteadlikkus

Nägemus tundmatust tulevikust

Noorte vaimse tervise tugi

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Värviküllases lauamängus esindab iga värv ühte emotsiooni. Kaartidel on küsimused, mis hõlbustavad tunnete jagamist eri olukordades.

🧑‍🎓 MEETODI TÜÜP:

✓ Mäng

Õppelaager

Tegevus õues

Töötuba/õpituba

Töölehed ja tööraamatud

Enesetoetus

Muu



♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Enesehooldus, tundeharidus. Lauamängus saad erinevate värvide ja olukordade abil oma tundeid uurida ning neist rääkida. Mäng aitab mõista, kuidas sa ennast parajasti tunned ning mida saaksid enda juures parandada.

✿ SOOVITUSED:

- Valmista ette ruletilaud ja kaardid. Aseta need lauale või muusse kohta, kus on mugav mängida.
- Loo turvaline ja positiivse õhkkonnaga ruum.
- Kui kõik on valmis, veeretage kordamööda ruletiratast ning rääkige oma mõtetest vastavalt kaardile või värvile.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kuidas sa ennast pärast mängimist tunned?
- Kas enda avamine teistele oli raske?
- Kas usud, et mängid mängu ka tulevikus?
- Millised mõtted võtad mängust enda jaoks kaasa?

📶 LINK: WWW.EBAY.ES/ITM/134724099845



MINU RAHUPÄEVIK

KESTUS: 30 min

OSALEJATE ARV: 2+

VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Võrguversioon: scich.org/wp-content/uploads/My-Peace-Journal.pdf

KEELELISELT SAADAVAL: EN

SIHTGRUPP:

Noortega
töötavad

Noored

TEEMA:

- ✓ Tervislikud harjumused
Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
- ✓ Suhtlemine ja suhted
- ✓ Eneseteadlikkus
Nägemus tundmatust tulevikust
Noorte vaimse tervise tugi

LÜHIKIRJELDUS:

Minu rahupäevik on isiklik päevik, mille eesmärk on luua spetsiaalne koht mõtisklusteks. Päevik innustab mõtlema rahule (sealhulgas sisemisele rahule) ja tegutsema rahu nimel.

MEETODI TÜÜP:

- Mäng
- Õppelaager
- Tegevus õues
- Töötuba/õpituba
- ✓ Töölehed ja tööraamatud
- Enesetoetus
- Muu



HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Sisemine rahu on üldise heaolu nurgakivi – see vähendab stressi, suurendab emotsionaalset ja vaimset stabiilsust ning soodustab füüsilise tervise paranemist. Sisemine rahu ja tasakaal aitavad kaasa positiivsele, tasakaalustatud ja rahuldustpakkuvale heaoluseisundile. Sisemine rahu mõjutab eri eluvaldkondi, sealhulgas emotsionaalset, vaimset, füüsilist ja sotsiaalset heaolu.

SOOVITUSED:

- Jaga noortega rahupäeviku (My Peace Journal) dokumenti ja uuri seda nendega koos.
- Tehke koos läbi üks suvaline tegevus päevikust. Julgusta osalejaid oma kogemuste üle järele mõtlema.
- Anna noortele aega ja ruumi, et nad saaksid ise päevikut uurida. Palu neil planeerida, millal nad soovivad päeviku avada ja teha seal soovitatud väikeseid harjutusi.

KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kuidas võib rahupäeviku lisamine rutiini mõjutada sinu igapäevast teadlikkust sisemisest rahust ja heaolust?
- Milliseid tegevusi oleks lihtne igapäevaellu põimida? Millised tegevused võivad olla keerulised?
- Kui valmis oled rahupäeviku kasutama hakkamiseks?
- Milline on sinu plaan?
- Millal plaanid teha järgmise tegevuse?

LINK: [SCICH.ORG/WP-CONTENT/UPLOADS/MY-PEACE-JOURNAL.PDF](https://scich.org/wp-content/uploads/My-Peace-Journal.pdf)



AARDEJAHT LOODUSES

🕒 KESTUS: 30–60 min

👤 OSALEJATE ARV: 2+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Nimekiri objektidest

🗣️ KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

🌟 SIHTGRUPP:

Noortega
töötavad

Noored

♥️ TEEA:

Tervislikud harjumused

Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine

Suhtlemine ja suhted

Eneseteadlikkus

Nägemus tundmatust tulevikust

✓ Noorte vaimse tervise tugi

🧑‍🤝‍🧑 MEETODI TÜÜP:

Mäng

Õppelaager

✓ Tegevus õues

Töötuba/õpituba

✓ Töölehed ja tööraamatud

Enesetoetus

Muu

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Aardejaht on mäng, kus korraldajad koostavad nimekirja konkreetsetest objektidest, mida osalejad peavad koguma või mingiks tegevuseks kasutama. Enamasti selleks objekte eraldi ei osteta. Tavaliselt töötavad mängijad väikestes rühmades, ehkki vahel on võimalik osaleda ka individuaalselt. Kasutegurid: tegevus soodustab füüsilist liikumist ja õues viibimist, suurendab tähelepanelikkust ja tugevdab sidet loodusega, arendab vaatlusoskusi ja keskkonnateadlikkust, loob võimalusi kohaliku taimestiku, loomastiku ja muu looduses leiduva tundmaõppimiseks, edendab meeskonnatööd ja suhtlemist (eriti kui mängitakse meeskondades).



♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Aardejahi väärtus seisneb osalejate kaasamises aktiivsesse õppesse ja looduskeskkonna avastamisse. Jaht arendab vaatlusoskust, tugevdab sidet loodusega ja tekitab uudishimu. Lisaks võimaldab see osalejatel rakendada loodusteadmisi praktiliselt ja lõbusalt.

✿ SOOVITUSED:

- Koosta nimekiri looduses leiduvatest esemetest või nähtustest, näiteks lehed, kivid ja loomajäljed.
- Anna noortele selged juhised ning vajalikud abivahendid, nagu suurendusklaas või binokkel.
- Toeta uudishimu ja avastamist, ent taga ka keskkonna ning eluslooduse austamine kogu tegevuse vältel.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Mis oli kõige huvitavam asi, mille aardejahil avastasid, ja miks see sinu tähelepanu köitis?
- Kas aardejaht aitas sul tunda tugevamat sidet loodusega?
- Kuidas pani aardejaht proovile sinu vaatlusoskused ja milliseid strateegiaid kasutasid nimekirjas olevate esemete leidmiseks?

🌐 LINK: WWW.DOINGGOODTOGETHER.ORG/PROJECTS/TRY-A-NATURE-SCAVENGER-HUNT



TAKISTUSRADA

KESTUS: 30 min

OSALEJATE ARV: 2+

VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Materjalid raja valmistamiseks: puupulgad, köis, kivid, lint – nimekirja saab kohandada vastavalt takistusraja olemusele ja nõuetele.

KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

SIHTGRUPP:

Noortega
töötavad

Noored

TEEMA:

- Tervislikud harjumused
- Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
- ✓ Suhtlemine ja suhted
- ✓ Eneseteadlikkus
- Nägemus tundmatust tulevikust
- Noorte vaimse tervise tugi

LÜHIKIRJELDUS:

Takistusrada on tegevus, kus osalejad läbivad füüsilistest takistustest koosneva raja. Eesmärk on kõik takistused ületada ja jõuda finišisse võimalikult kiiresti. Rada paneb proovile füüsilised võimed, probleemide lahendamise oskuse ja koordinatsiooni.

MEETODI TÜÜP:

- ✓ Mäng
- Õppelaager
- Tegevus õues
- ✓ Töötuba/õpituba
- Töölehed ja tööraamatud
- Enesetoetus
- Muu



HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Takistusrada õpetab lõbusalt ja interaktiivselt olulisi oskusi, nagu meeskonnatöö, probleemide lahendamine ja füüsiline koordinatsioon. Samuti julgustab see osalejaid katsumustega silmitsi seisma ja neist üle saama, suurendades nii enesekindlust ja eduelamust. Et toetada meeskonnatööd ja võistlusvaimu, võib raja läbida nii üksi kui ka meeskondades. Raja võib ehitada nii õue kui ka tuppa. Takistusraja edukuse hindamiseks võta arvesse, kui kiiresti osalejad raja läbisid, ning küsi, mida noored tegevusest arvasid. Samuti pane tähele, kas osalejad aitasid üksteist või kas neil esines probleeme. Tagasiside muudab järgmise takistusraja veel paremaks!

SOOVITUSED:

- Ehita mitmesuguste füüsiliste katsumustega rada, kus on tagatud ka ohutusmeetmed.
- Anna selged juhised ja näita iga takistus ette enne, kui osalejad rajale lähevad.
- Julgusta meeskonnatööd, tunnusta saavutusi ja paku konstruktiivset tagasisidet, et luua positiivne ning kaasahaarav kogemus.

KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kuidas tundsid end füüsiliselt enne väljakutse algust ja kuidas tunned end nüüd?
- Milliste katsumustega silmitsi seisid?

MINEVIKUVEAD - TÄNASED KINGITUSED

🕒 KESTUS: 30 min

👤 OSALEJATE ARV: 1+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: A4-paber, kirjutusvahend

💬 KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

🌟 SIHTGRUPP: Noortega töötavad **Noored**

♥️ TEEA:

Tervislikud harjumused
Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
Suhtlemine ja suhted
✓ Eneseteadlikkus
Nägemus tundmatust tulevikust
Noorte vaimse tervise tugi

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

On oluline, et tunnustame vigu kui elu vältimatut osa. Kui palju sa ka ei pingutaks, vigadest ei ole võimalik täielikult hoiduda. Püües loeb aga see, kuidas sa tehtud vigadele reageerid. Sageli peitub edu just ebaõnnestumisest õppimises. Eksimuste abil täiendad oma oskusi ja koged arengut mitmel rindel.

🧩 MEETODI TÜÜP:

Mäng
Õppelaager
Tegevus õues
✓ Töötuba/õpituba
Töölehed ja tööraamatud
Enesetoetus
Muu



♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Harjutus aitab mõista, et kõik meiega juhtunu on meile midagi õpetanud. Kui keskendume õppimisele, oleme õigel teel.

✿ SOOVITUSED:

- Palu osalejatel tõmmata paberile horisontaalne joon, mis kujutab vanust. Palu kirjutada joone kohale tähtsad olukorrad, mida võib pidada vigadeks/ebaõnnestumisteks või õpikogemusteks.
- Palu osalejatel kirjeldada, mis täpselt juhtus, ning loetleda kõik, mis olukorra juures on positiivne. Oluline on kirjutada ainult faktid ilma hinnanguid andmata.
- Julgusta osalejaid mõtlema, mida nad saaksid järgmine kord teisiti teha. Palu koostada ülesannete nimekiri juhuks, kui selline olukord jälle tekib, ning jagada olulisemaid punkte teistega.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Millised peamised järeldused tegid harjutusest?
- Mida tegevuse käigus õppisid?
- Kuidas õppida minevikuvigadest, et tulevikus sarnaseid olukordi vältida?

FOTOJAHT

🕒 KESTUS: 60 min

👤 OSALEJATE ARV: 1+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Esemed, objektid, kohad, Actionboundi rakendus, kaamera piltide tegemiseks

💬 KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

👤 SIHTGRUPP:

Noortega
töötavad

Noored

♥️ TEEMA:

- ✓ Tervislikud harjumused
- ✓ Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
- ✓ Suhtlemine ja suhted
- Eneseteadlikkus
- Nägemus tundmatust tulevikust
- Noorte vaimse tervise tugi

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Fotojaht on populaarne mäng, kus osalejatele antakse nimekiri kindlatest esemetest, objektidest või stsenaariumidest, mida tuleb märgata ja pildistada. Eesmärk on pildistada nimekirjas olevaid esemeid või iseennast teatud aja jooksul või püüda esimesena pildile kõik loendis olevad esemed.

👤 MEETODI TÜÜP:

- ✓ Mäng
- Õppelaager
- ✓ Tegevus õues
- ✓ Töötuba/õpituba
- Töölehed ja tööraamatud
- Enesetoetus
- Muu



♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Fotojahi väärtus seisneb vaatlemise, loovuse ja meeskonnatöö edendamises. Jaht innustab märkama detaile, lähenema pildistamisele loovalt ning tegema koostööd ühise eesmärgi saavutamiseks. Lisaks annab see kogemusest käegakatsutava mälestuse ja võimaldab mõtiskleda ning arutleda jäädvustatud esemete või hetkede üle.

*** SOOVITUSED:**

- Koosta selgesti mõistetav loetelu esemetest või teemadest, mida tuleb pildistada. Julgusta noori tõlgendama ülesandeid loominguliselt.
- Määra jahile konkreetsed raamid ja ajapiirang, et lisada põnevust ning proovikive.
- Pärast jahti vaadake üheskoos fotosid ja arutlege nende üle. Märgake loomingulisi tõlgendusi ning jagage omavahel erinevaid vaatenurki.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kas sul oli fotojahi ajal lõbus? Millised hetked sulle kõige rohkem meeldisid?
- Kas fotojahi raames pildistamine pani sind märkama asju, millele sa tavaliselt tähelepanu ei pööra? Kas oskad tuua näite?
- Kas fotojahis oli midagi, mis sulle natuke raskeks osutus? Kuidas nende katsumustega toime tulid?

🌐 LINK: [TEAMBUILDING.COM/BLOG/PHOTO-SCAMPER-HUNT](https://teambuilding.com/blog/photo-scamper-hunt)



POSITIIVSETE KINNITUSTE RING

KESTUS: 30 min

OSALEJATE ARV: 2+

VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Kinnitused (guugelda või mõtle ise välja)

KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

SIHTGRUPP:

Noortega töötavad

Noored

TEEMA:

Tervislikud harjumused

Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine

✓ Suhtlemine ja suhted

Eneseteadlikkus

Nägemus tundmatust tulevikust

✓ Noorte vaimse tervise tugi

LÜHIKIRJELDUS:

Positiivsete kinnituste ring on lõbus mäng, mille eesmärk on panna osalejaid ennast hästi tundma. Harjutus õpetab meid teistele ilusaid asju ütleva ja suurendab enesekindlust ning õnnetunnet. Mäng on suurepärane võimalus õppida olema lahke ja positiivne!

MEETODI TÜÜP:

Mäng

Õppelaager

Tegevus õues

Töötuba/õpituba

Töölehed ja tööraamatud

Enesetoetus

✓ Muu



HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Positiivsete kinnituste ring on meeskonnamäng, mille eesmärk on toetada vaimset tervist. Osalejad jagunevad meeskondadesse ja liiguvad ühest punktist teise, kus nad uurivad positiivsete kinnituste kaarte ning arutlevad nende üle. Mängu eesmärk on toetada positiivset mõtlemist, enesepeegeldust ja meeskonnatööd. Mäng lõpeb mõtisklus- ja arutelusessiooniga ning tegevusega, kus osalejad loovad oma kinnituskaardid. Tegevus soodustab toetavat ja positiivset keskkonda ning innustab osalejaid suurendama üksteise vaimset heaolu.

SOOVITUSED:

- Tähtis on luua turvaline ja rõõmuküllane ruum, kus igaüks saab oma tunnetest rääkida.
- Osalejad võtavad ringi. Palu igal osalejal kordamööda öelda positiivne kinnitus või teha kompliment endast vasakul olijale.
- Julgusta noori ütleva siiraid ja konkreetseid kinnitusi, et tegevus oleks tähendusrikkam ning mõjusam.
- Meenuta osalejatele, et nad kuulaksid aktiivselt ja võtaksid kinnitusi vastu tänutundega. Nii on õhkkond toetav ning tujutõstev.

KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kas sulle meeldis positiivsete kinnituste ringis osaleda? Miks / miks mitte?
- Kas teistelt positiivsete kinnituste kuulmine pani sind ennast hästi tundma? Kas oskad nimetada kinnituse, mis oli sinu jaoks eriline?
- Kas positiivsete kinnituste väljamõtlemine oli lihtne või keeruline? Miks?

VIKERKAARE TOITUMINE

KESTUS: 30 min päevas, nädal aega

OSALEJATE ARV: 1+

VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Materjalid toidusedeli koostamiseks, nt paber ja värvipliatsid

KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

SIHTGRUPP:

Noortega
töötavad

Noored

TEEMA:

- ✓ Tervislikud harjumused
- Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
- Suhtlemine ja suhted
- Eneseteadlikkus
- Nägemus tundmatust tulevikust
- Noorte vaimse tervise tugi

LÜHIKIRJELDUS:

Vikerkaare söömine julgustab noori tarbima erinevat värvi puu- ja köögivilju, et toidusedel oleks kirev nagu vikerkaar.

MEETODI TÜÜP:

- Mäng
- Õppelaager
- Tegevus õues
- Töötuba/õpituba
- Töölehed ja tööraamatud
- ✓ Enesetoetus
- ✓ Muu



HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Vikerkaare söömine on lõbus ja naudinguküllane viis toetada noorte tervist ning heaolu. Väljakutse võimaldab saada toidust hulgaliselt toitaineid, vitamiine ja mineraale. Puu- ja köögiviljade värvid esindavad enamasti eri kasulikke aineid – nii on noorte toitainevajadus rahuldatud tervislikult.

SOOVITUSED:

- Korralda töötuba, et koos noortega vikerkaare söömise plaan paika panna. Selgita, kuidas aitab erinevat värvi puu- ja köögiviljade söömine kaasa tasakaalustatud ning täisväärtuslikule toitumisele. Samuti võid lühidalt kirjeldada, kuidas iga konkreetne värv tervist toetab. Räägi toitainetest, vitamiinidest ja antioksüdantidest, mis on seotud iga värvirühmaga.
- Tehke koos iga päeva kohta plaan, milliseid puuvilju, köögivilju ja toite tarbida.
- Avastage uusi retsepte ja jagage neid omavahel. Võimaluse korral valmistage toite üheskoos.
- Jagage üksteisega oma kogemusi ning toetage üksteist.

KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kuidas vikerkaare söömine sinu jaoks läks?
- Milline päev meeldis sulle kõige rohkem? Milline päev meeldis kõige vähem?
- Kuidas tagasid, et igapäevane toit oleks mitmekesine?
- Kas märkasid kehalisi muutusi, näiteks kehakaalus, naha välimuses, seedimises või mõnes muus aspektis?
- Kuidas kavatsed lisada menüüsse värvilisi puu- ja köögivilju pärast vikerkaare söömise perioodi?

TASAKAALULINT

🕒 KESTUS: 60 min

👤 OSALEJATE ARV: 1+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Viie sentimeetri laiune pörkpingutiga nailonlint

💬 KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

👤 SIHTGRUPP: Noortega töötavad

Noored

♥️ TEEMA:

- ✓ Tervislikud harjumused
- Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
- Suhtlemine ja suhted
- Eneseteadlikkus
- Nägemus tundmatust tulevikust
- Noorte vaimse tervise tugi

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Liikuv tasakaaluharjutus hõlmab kõndimist ja tasakaalu hoidmist elastsel lindil, mis on tõmmatud kahe puu või muu kinnituspunkti vahele.

🧑‍🤝‍🧑 MEETODI TÜÜP:

- Mäng
- ✓ Õppelaager
- Tegevus õues
- Töötuba/õpituba
- Töälehed ja tööraamatud
- ✓ Enesetoetus
- Muu



♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Harjutus innustab tegelema liikumisega ja toetab tervislikke eluviise. Noored õpivad teistelt abi paluma ning ka teistelt küsima, mida nad vajavad ja kuidas neid on võimalik kõige paremini aidata. Samuti aitab harjutus arendada keskendumisvõimet.

*** SOOVITUSED:**

- Paigalda tasakaalulint. Enamikke tasakaalulinte ehk slackline'e on lihtne puude külge kinnitada ilma lisatööriistade ja -köiteta.
- Palu ühel osalejal alustada lindil kõndimist, hoides käte abil tasakaalu.
- Palu osalejal keskenduda asendi hoidmisele vähemalt 20–30 sekundit ja alles seejärel järgmine samm astuda. Julgusta osalejat küsima täpselt sellist abi, mida ta vajab või millega ennast turvaliselt tunneb.
- Seejärel juhenda noort jalga edasi libistades uut sammu võtma. Korrake sama tehnikat üha uuesti ning leidke võimalikult head moodused kõndija aitamiseks.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Mida märkasid harjutuse ajal oma tasakaalu juures?
- Kuidas sa ennast tundsid, kui pidid teistelt abi paluma?
- Kuidas saaksid meetodit rakendada oma igapäevaelus ja -töös?

UNE VÄLJAKUTSE

🕒 KESTUS: 15 min päevas, nädal aega

👤 OSALEJATE ARV: 1+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Isiklik tööleht unetundide mõõtmiseks või jagatud dokument iga osaleja unetundide mõõtmiseks

💬 KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

👤 SIHTGRUPP:

Noortega
töötavad

Noored

♥️ TEEMA:

- ✓ Tervislikud harjumused
- Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
- Suhtlemine ja suhted
- Eneseteadlikkus
- Nägemus tundmatust tulevikust
- Noorte vaimse tervise tugi

🧩 MEETODI TÜÜP:

- Mäng
- Õppelaager
- Tegevus õues
- Töötuba/õpituba
- Töölehed ja tööraamatud
- ✓ Enesetoetus
- ✓ Muu

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Esita noortele väljakutse: järgmise nädala eesmärk on saavutada seitsme päeva jooksul vähemalt neljal ööl vähemalt üheksatunnine uni.



♥️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Noorukieas toimuvate füüsiliste, emotsionaalsete ja kognitiivsete muutuste tõttu vajavad noored rohkem und kui täiskasvanud. Uneväljakutse võib julgustada noori looma järjepidevamat unegraafikut.

*** SOOVITUSED:**

- Korralda koos noortega kohtumine uneväljakutse planeerimiseks. Selgita nii piisava une tähtsust kui ka uneväljakutse ideed.
- Lase noortel planeerida eelseisva nädala unegraafik ja julgusta neid plaane väikestes rühmades jagama.
- Märkige unetunnid üles, jagage edusamme ning toetage üksteist iga päev kogu nädala jooksul.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kuidas uneväljakutse sinu jaoks läks? Kuidas sellega hakkama said?
- Kuidas muutus nädala jooksul sinu unegraafik ja -kvaliteet?
- Kas tegid märgatavaid edusamme või kas ette tuli suuremaid katsumusi? Kui jah, siis milliseid?
- Mida õpetas väljakutse selle kohta, kui tähtis on uni ning kuidas see sinu üldist heaolu mõjutab?
- Kuidas kavatsed rakendada uneväljakutses õpitut edaspidises unerežiimis ja igapäevaelus?

STRESSORIO SINU ELUS

KESTUS: 40 min

OSALEJATE ARV: 1+

VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: A4-paber, pliiatsid, markerid, pabertahvel

KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

SIHTGRUPP: Noortega töötavad **Noored**

TEEMA:

- ✓ Tervislikud harjumused
Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
Suhtlemine ja suhted
- ✓ Eneseteadlikkus
Nägemus tundmatust tulevikust
Noorte vaimse tervise tugi

MEETODI TÜÜP:

- Mäng
- Õppelaager
- Tegevus õues
- ✓ Töötuba/õpituba
- Töölehed ja tööraamatud
- ✓ Enesetoetus
- Muu

LÜHIKIRJELDUS:

Stressi võib määratleda kui keerulisest olukorrast tingitud muret või vaimset pinget. Meie stressitaset, heaolu ja vaimset tervist mõjutab aga suuresti viis, kuidas sellistele olukordadele reageerime. Kui me ei tegele moodsa elu stressorite algpõhjustega, on raske teha püsivaid ja läbipõlemist ennetavaid muudatusi.



HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Töötoa eesmärk on suurendada teadlikkust elu stressoritest ja koostada plaan nende ohjamiseks või eemaldamiseks. Vaata loetelu, leia oma stressorid ning jaga need kahte veergu (sisemised/välised). Mõtle stressoritele, mida nimekirjas ei ole, kuid millega võid siiski kokku puutuda. Lisa need nimekirja. Kirjuta täht stressorite juurde, mida saad ohjata (O), eemaldada (E) või mis on sinu kontrolli alt väljas (V).

SOOVITUSED:

- Alustage ühise aruteluga stressorite mõiste teemal. Tooge näiteid välistest stressoritest (asjad meie ümber, elujuhtumid) ja sisemistest stressoritest (mõtted, tunded). Kirjutage vastused tahvlile.
- Uuri individuaalselt tahvlil olevat nimekirja ja leia stressorid, mis käivad sinu elu kohta. Jaga leitud stressorid kahte veergu (sisemised/välised). Lisa oma nimekirja veel kõikvõimalikke stressoreid sinu elus, mis sulle meelde tulevad. Kirjuta täht stressorite juurde, mida saad ohjata (O), eemaldada (E) või mis on sinu kontrolli alt väljas (V).
- Vali oma stressorite loendist üks, mida parandada. Hakka koostama plaani stressori ohjamiseks või eemaldamiseks.
- Moodustage 2–3 inimesest koosnevad rühmad, et individuaalseid plaane üheskoos täiustada.
- Tehke ühine lõpuarutelu.

KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kuidas võib oma stressorite mõistmine olla abiks igapäevaelus?
- Kas harjutuse käigus ilmnes üllatavaid hetki?

NÄITED STRESSORITEST:

kõige jaoks ei ole piisavalt aega / muretsemine tuleviku pärast / pinged tööl / suhteprobleemid pere, sõprade või töökaaslastega / ebakindlus ja madal enesehinnang / sotsiaalne ärevus / üksildus ja sõprade ning tähenduslike suhete puudumine

LINK: [LIVETHEWONDERFUL.COM/BUILDING-AWARENESS-OF-THE-STRESSORS-IN-YOUR-LIFE/](https://www.livethewonderful.com/building-awareness-of-the-stressors-in-your-life/)



PÄIKESETERVITUS

🕒 KESTUS: 30 min

👤 OSALEJATE ARV: 1+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Mugav asukoht, lahtirullitav matt igale osalejale

💬 KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

★ SIHTGRUPP:

Noortega
töötavad

Noored

♥️ TEEMA:

- ✓ Tervislikud harjumused
- Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
- Suhtlemine ja suhted
- Eneseteadlikkus
- Nägemus tundmatust tulevikust
- Noorte vaimse tervise tugi

🧑‍🎓 MEETODI TÜÜP:

- Mäng
- ✓ Õppelaager
- Tegevus õues
- Töötuba/õpituba
- Töälehed ja tööraamatud
- ✓ Enesetoetus
- Muu

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Õpi sooritama joogaharjutust nimega päikesetervitus (surya namaskara). Jälgi, mis mõju see sulle avaldab.



♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Surya namaskara ehk päikesetervitus on joogaharjutus, mida võid proovida või selle päriselt oma igapäevarutiini lisada. Harjutus koosneb 12 asendist, mida saad kombineerida hingamistehnikate ja isegi mantra laulmisega. Katseta harjutust ja avasta, kuidas surya namaskara võib positiivselt mõjutada sinu füüsilist, vaimset ning emotsionaalset tervist.

*** SOOVITUSED:**

- Loo päikesetervituse harjutamiseks ilus ja mugav ruum. Selgita harjutuse olemust ning rõhuta, et joogapoose seeria ei paranda üksnes füüsilist vormi, vaid ka keskendumist, lõõgastust ja üldist heaolu.
- Alusta soojendusega, et osalejad oleksid harjutuseks valmis. Näita ette terve surya namaskara harjutus ja seejärel hakake aeglaselt üheskoos harjutama.
- Tehke kogu rühmaga harjutus 5–10 korda läbi.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kuidas tundsid end füüsiliselt enne ja pärast surya namaskara harjutamist?
- Kas märkasid muutusi painduvuses, jõus või energiatasemes?
- Kuidas mõjutas surya namaskara sinu vaimset seisundit?
- Kas tundsid pärast harjutust, et suudad paremini keskenduda, oled rahulikum või vaimset värskem?
- Kas harjutus mõjutas sinu emotsionaalset heaolu?
- Kas tundsid pärast harjutust, et oled positiivsem, lödvestunum või emotsionaalselt rohkem tasakaalus?
- Mis on põhiline järeldus, mille harjutuse kohta tegid?

📶 LINK: [WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=_ECHRQ5WRY](https://www.youtube.com/watch?v=_ECHRQ5WRY)



„SUPERVÕIMED: TUGEVUSED“ (KAARDID)

⌚ KESTUS: 30–120 min

👤 OSALEJATE ARV: Mängus 3+ inimest
Grupitöös 1–32 inimest

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Kaardid (68 kaarti tugevuste ja kujundlike piltidega, 4 juhistega kaarti, 10 hindamis- ja analüüsikaarti)

💬 KEELELISELT SAADAVAL: EE, EN

👤 SIHTGRUPP:

Noortega
töötavad

Noored

♥️ TEEMA:

- ✓ Tervislikud harjumused
- Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
- Suhtlemine ja suhted
- Eneseteadlikkus
- Nägemus tundmatust tulevikust
- Noorte vaimse tervise tugi

🧩 MEETODI TÜÜP:

- ✓ Mäng
- Õppelaager
- Tegevus õues
- Töötuba/õpituba
- Töölehed ja tööraamatud
- Enesetoetus
- Muu

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Iga inimene on oma iseloomu ja tugevustega ainulaadne ning eriline, kuid tihti jääme iseenda väärtust ja võimeid hinnates liiga tagasihoidlikuks. Need kaardid on loodud selleks, et aidata igaühel leida oma supervõimed.



♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Oma tugevusi teades, tundes ja rakendades saad olla parim versioon iseendast ning suurendada enesearmastust ja -kindlust. Mõtiskle, mis on sinu jaoks tõeliselt oluline. Mõttele, kes sa kunagi olid, kes sa praegu oled ja kes sa tahad olla. Kas sa elad iseendaga kooskõlas? Mida rohkem enda kohta tead, seda lihtsam on sul mõista ka teisi inimesi. Kaarte võib kasutada üksi, kahekesi, tiimiharjutustes, rühmatöös, koosolekutel või koolitustel. Tegevus toetab arengut, loovust, enesepeegeldust, eesmärkide seadmist, motivatsiooni, inspiratsiooni ja ideid ning unistamist.

*** SOOVITUSED:**

- Vali sobiv aeg ja koht – näiteks õpituba või enesepeegelduse jaoks mõeldud aeg, et keskenduda eneseavastamisele ja -arengule.
- Innusta osalejaid mõtisklema kaartidel nimetatud tugevuste üle. Arutage, kuidas tugevused ühtivad nende endi kogemuste ja eesmärkidega.
- Julgusta osalejaid pidama avatud arutelu, kus jagatakse teadmisi selle kohta, kuidas tugevusi eri eluvaldkondades rakendada.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kas sulle meeldis kasutada lauamängu „Supervõimed: tugevused“ kaarte või mängu mängida? Miks / miks mitte?
- Kas mängus oli kindel kaart või hetk, mille abil mõistsid oma tugevusi eriti hästi?
- Kas miski üllatas sind või pani oma tugevustest teisiti mõtlema?
- Kuidas pani kaartide kasutamine või mängu mängimine sind tundma oma tugevuste suhtes?

📶 LINK: WWW.ELUPLAAN.EE/POOD/SUPERVOIMED-TUGE-VUSED-METAFOORIKAARDID/



RÄÄGI OMA LUGU

🕒 KESTUS: 20 min

👤 OSALEJATE ARV: 1+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: „Räägi oma lugu“ kaardikomplekt või muud küsimustega kaardid

🗣️ KEELELISELT SAADAVAL: EN, LV

★ SIHTGRUPP:

Noortega töötavad

Noored

♥️ TEEMA:

Tervislikud harjumused

Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine

✓ Suhtlemine ja suhted

✓ Eneseteadlikkus

✓ Nägemus tundmatust tulevikust

Noorte vaimse tervise tugi

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

„Räägi oma lugu“ on meetod, mille eesmärk on vestelda inimestega nende kogemustest ja julgustada ideede, mõtete ning isiklike vaadete jagamist. Kaardid annavad mängijatele võimaluse suhelda, kuulata ja erinevaid oskusi arendada.

🧑‍🤝‍🧑 MEETODI TÜÜP:

✓ Mäng

Õppelaager

Tegevus õues

Töötuba/õpituba

Töölehed ja tööraamatud

✓ Enesetoetus

Muu



♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Mäng arendab oskusi, nagu sallivus, empaatiavõime, suhtlemine, aktiivne kuulamine, ajajuhtimine, loovus jne. Tegevuse käigus õpitakse tundma ennast ja teisi.

✿ SOOVITUSED:

- Võta kaardid ja alusta vestlust – vasta küsimusele ise või küsi teistelt (või tee mõlemat).
- Kirjuta viiele tühjale kaardile ise küsimused.
- Loo julgelt oma isiklik mängumeetod!
- Julgusta osalejaid looma uusi mängureegleid.
- Sõltuvalt olukorrast või vajadustest saad valida konkreetsete küsimuste või teemadega kaarte (täispakis on 75 kaarti).
- Samuti võid anda kaardid noortele ja minna nendega jalutama. Vastake küsimustele, rääkige ning jagage mõtteid vabas õhus!

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

Individuaalne enesepeegeldus

- Mida saan tegevusest õppida?
- Milline küsimus pani mind kõige rohkem mõtlema?

Vestlus paarilisega

- Kas mõned vastused üllatasid sind? Millised? Miks?
- Millised küsimused olid kõige keerulisemad? Miks?

Arutelu rühmades

- Milliseid oskusi saab mängu abil arendada?
- Kuidas need oskused sind töö- ja eraelus aidata saava
- Millised meeskonnaliikmete vastused sind enim üllatasid?

📶 LINK: [STASTUSTASTIEM.LV/PRODUCT/TELL-YOUR-STORY](https://stastustastiem.lv/product/tell-your-story)



POOD

🕒 KESTUS: 15 min

👤 OSALEJATE ARV: 4+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: -

🗣️ KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

🌟 SIHTGRUPP: Noortega töötavad **Noored**

♥️ TEEMA:

- Tervislikud harjumused
- Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
- ✓ Suhtlemine ja suhted
- ✓ Eneseteadlikkus
- Nägemus tundmatust tulevikust
- Noorte vaimse tervise tugi

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Tegevus hõlmab sisevaatlust ja tunnetega toimetulekut. Meetod aitab näha isiklike tugevusi ning parandamist vajavaid valdkondi. Harjutus toetab tähelepanu vajavate omaduste märkamist ja lahenduste leidmist. Arutatakse nii individuaalselt kui ka rühmas, miks maha jäetud omadus osalejatele väärtuslik on ning miks nad otsustasid võtta kindla omaduse.

🧩 MEETODI TÜÜP:

- Mäng
- Õppelaager
- Tegevus õues
- ✓ Töötuba/õpituba
- Töölehed ja tööraamatud
- Enesetoetus
- Muu



♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Isiklikud tugevused ei hõlma üksnes asju, milles oled hea, vaid ka neid, mille vastu tunned kirge. Kui oskad ära tunda oma tugevad ja nõrgad küljed, saad koostada plaani enesearenguks ning enda parimaks versiooniks saamiseks. Isiksuse pidevaks arenguks on oluline leida valdkondi, mida saad edendada. Harjutus aitab analüüsida nõrku külgi ja otsida võimalusi nende parandamiseks.

* SOOVITUSED:

- Osalejad moodustavad järjekorra noorsootöötaja ette, kes avab poe.
- Alguses on pood suletud ja igal osalejal on viis minutit, et mõelda oskusele, võimele või suhtumisele, mida ta soovib osta (miski, mida tal on enda hinnangul vaja parandada või omandada, näiteks mõistmine, huvi jne). Ostu eest peab ta aga maksma millegi väärtuslikuga, mis tal juba olemas on (miski, milles ta on hea – näiteks kannatlikkus, arukus jne).
- Pärast arutab rühm, miks poodi jäetud omadus neile väärtuslik on ja miks nad ostetud omaduse kasuks otsustasid.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Kas omaduste leidmine ja valimine oli keeruline? Miks?
- Miks oli sinu jaoks oluline valida just see omadus?
- Miks otsustasid siia jätta just selle omaduse?
- Kui kasulik oli harjutus sinu jaoks?
- Mida sa enda kohta õppisid?

TÕENE VÕI VÄÄR - LIIKUV VÄITLUS

🕒 KESTUS: 30 min

👤 OSALEJATE ARV: 6+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Ettevalmistatud väited teemadel, mida soovid noortega arutada

💬 KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

👤 SIHTGRUPP: Noortega töötavad **Noored**

♥️ TEEMA:

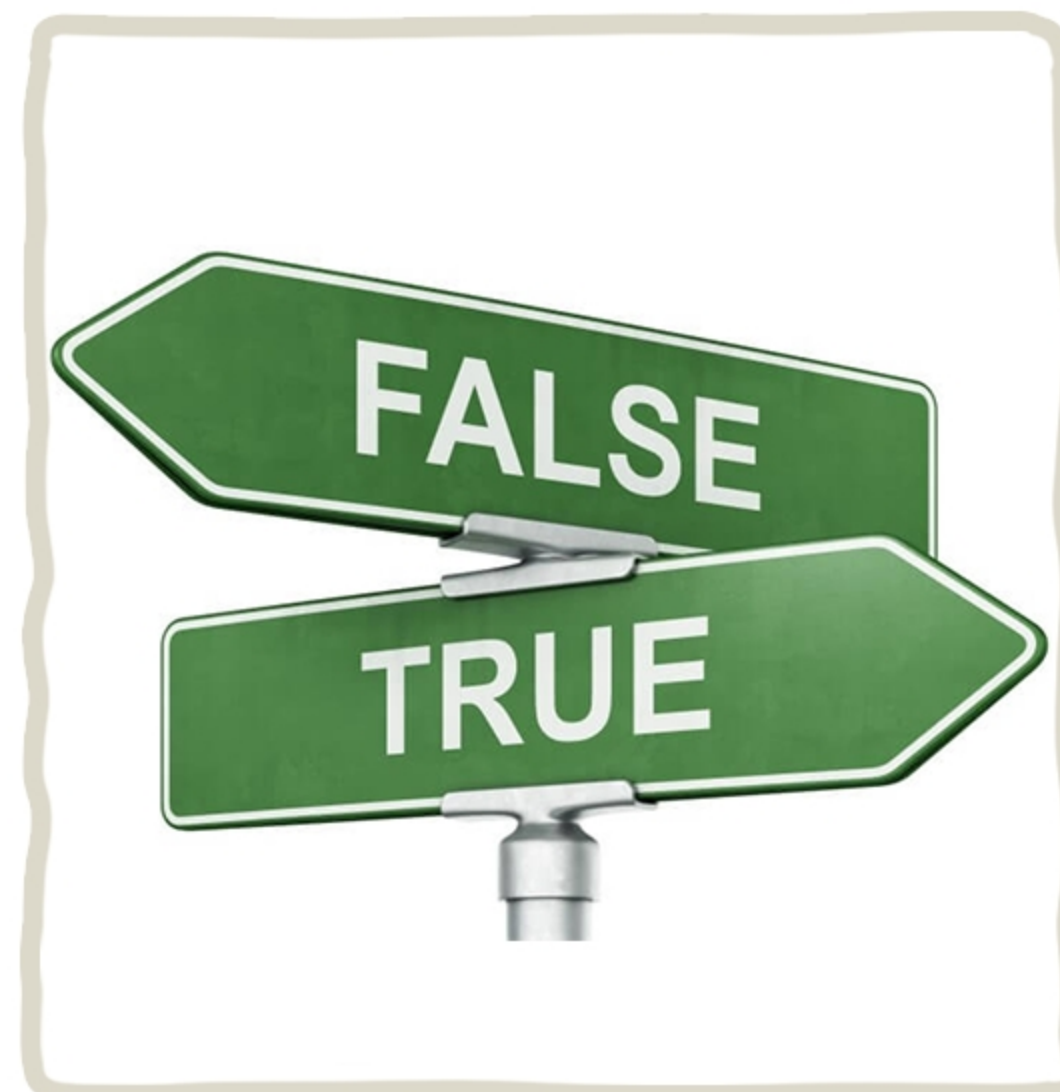
- ✓ Tervislikud harjumused
- ✓ Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine
- ✓ Suhtlemine ja suhted
- ✓ Eneseteadlikkus
- ✓ Nägemus tundmatust tulevikust
- ✓ Noorte vaimse tervise tugi

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Mäng või tegevus on mõeldud heaolu eri aspektide arutamiseks. Ruum on jagatud kaheks pooleks: üks pool on tõene ja teine pool on väär. Mängujuht esitab väite ja iga mängija liigub ruumi ühele poole sõltuvalt sellest, kas väide on tema meelest tõene või väär.

🧑‍🎓 MEETODI TÜÜP:

- ✓ Mäng
- Õppelaager
- Tegevus õues
- ✓ Töötuba/õpituba
- Töölehed ja tööraamatud
- Enesetoetus
- Muu



♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Osalejad saavad võimaluse mõelda heaolu eri külgedele. Mäng julgustab noori väljendama oma mõtteid ja esitama üksteisele ning kogu rühmale poolt- ja vastuargumente.

✿ SOOVITUSED:

- Ruum on jagatud kaheks pooleks: üks pool on tõene ja teine pool on väär.
- Mängujuht esitab väite ja iga mängija liigub ruumi ühele poole sõltuvalt sellest, kas väide on tema meelest tõene või väär.
- Seejärel palub mängujuht osalejatel põhjendada, miks nad ühe või teise poole valisid. Näited väidetest: hea ööuni võib parandada mälu ja õppimisvõimet. Kui sul on aega Facebookis olemiseks, on sul aega trenni tegemiseks. Eesmärkide saavutamine toetab arengule suunatud mõtteviisi, suurendab kohanemisvõimet ja säilenõtkust. Vaimne tervis on üldise heaolu oluline komponent ning mõjutab seda, kuidas me mõtleme, end tunneme ja käitume.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Millised olid sinu jaoks kogemuse kõige üllatavamad hetked?
- Mida sa enda kohta õppisid? Kas oli lihtne valida, kummal poolel seista?
- Kuidas kavatsed harjutusest õpitut rakendada?

VISIOONITAHVEL

🕒 KESTUS: 2–3 tundi

👤 OSALEJATE ARV: 1+

✂️ VAJALIKUD MATERJALID/VAHENDID: Suuremad papitükid aluse jaoks, ajakirjad, ajalehed või teemaga haakuvad trükitud pildid, käärid, liim, markerid, pliiatsid, värvilised pliiatsid, klepsud.

💬 KEELELISELT SAADAVAL: Keelest sõltumatu

★ SIHTGRUPP:

Noortega
töötavad

Noored

♥️ TEEMA:

Tervislikud harjumused

Nutiseadmete ja mõnuainete kasutamine

Suhtlemine ja suhted

Eneseteadlikkus

✓ Nägemus tundmatust tulevikust

Noorte vaimse tervise tugi

🔍 LÜHIKIRJELDUS:

Kunstitöötuba. Visioonitahvli loomine eri teemadel, nt uus aasta, minu uus aasta, parim versioon iseendast, õnnelik mina jne.

🧑‍🤝‍🧑 MEETODI TÜÜP:

Mäng

Õppelaager

Tegevus õues

✓ Töötuba/õpituba

Töölehed ja tööraamatud

✓ Enesetoetus

Muu



♦️ HARIDUSLIK VÄÄRTUS:

Visioonitahvli loomine on hariv tegevus, mis soodustab noorte arengut, eesmärkide seadmist, loovust ja eneseteadlikkust. Tahvel võib olla võimas vahend, et parandada elukvaliteeti, toetada positiivset nägemust tundmatust tulevikust ja suurendada noorte heaolu.

*** SOOVITUSED:**

- Visioonitahvli töötuba võib toetada noori eesmärkide ja püüdluste väljaselgitamisel ning aidata unistada helgemast tulevikust.
- Kui hakkad töötuba korraldama, määratle selle eesmärk. Anna eesmärgist osalejatele teada juba neid kutsudes.
- Loo ruum, kus on saadaval hulgaliselt erinevaid kunstitarbeid. Julgusta osalejaid isikupärastama visioonitahvleid oma mõtete, joonistuste või muude visuaalsete elementidega.
- Töötoa käigus innusta noori olema loovad ning end visioonitahvil kunstiliselt väljendama.

★ KÜSIMUSED ENESEHINDAMISEKS:

- Milliseid tundeid kogesid visioonitahvli kallal töötades?
- Mis inspireeris sind valima visioonitahvlile jõudnud pilte ja sõnu?
- Kuidas kavatsed visioonitahvilil kujutatud eesmarke endale sisendada?
- Millised takistused võivad eesmärkide täitmisel ette tulla?
- Kuidas kavatsed nendega hakkama saada?
- Kes saab sind toetada?
- Mida töötoas enda kohta õppisid?

PROJEKTI KOHTA

ERASMUS+ projekt "ESTEEM – Youth Work Responses to Young People's Well-being" (nr 2021-2-LV02-KA220-YOU-000051464) on uuenduslik 24-kuuline Erasmus+ koostööpartnerlusprojekt, mida viivad ellu viis organisatsiooni Lätist, Eestist ja Bulgaariast ja Hispaanias aastatel 2022–2024.

PROJEKTI EESMÄRGID

- ▶ Arendada vastuseid noorsootöös noorte vaimse tervise ja psühholoogilise heaolu probleemidele.
- ▶ Parandada noorsootöö kvaliteeti pandeemia ajal ja pärast seda.
- ▶ Võimaldada noortel olla õnnelikud, autonoomsed ja vastupidavad kodanikud, kes on võimelised tegema teadlikke valikuid ja otsuseid.

PROJEKTI VIIS ELLU PARTNERLUSKONSORTSIUM

Association of Educational Games and Methods/  Latvia (projekti koordinaator)

Child and Adolescent Resource Centre/  Latvia

AC Amics de la Biblioteca de la Fonteta/  Spain

Tartu Noorsootöö Keskus/  Estonia

CVS BULGARIA/  Bulgaria

✈️ KÕIK ESTEEM PROJEKTIS VÄLJA TÖÖTATUD MATERJALID



TÖÖRIISTADE
KOGUM



KAARDISTAMISE
ARUANNE



JUHEND



TÖÖRIISTADE
KOGUM



MÄNG



DIGITAALNE
RAKENDUS

★ PROJEKTI JA TULEMUSTE KOHTA SAATE LUGEDA SIIT

INGLISE



EESTI



WWW.METOZUASOCIACIJA.LV