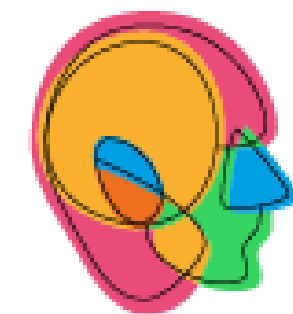
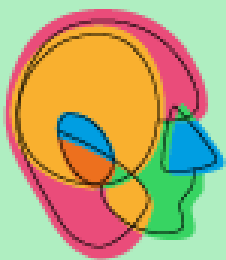


**"Tasakaal on peaasi:
pühendunult nii tööl kui
puhkusel"**

Marit Kannelmäe-Geerts
Peaasi.ee haridussuuna juht



peaasi.ee



peaasi.ee

Mõtte ja tunde liigutamise harjutus

Mõtle:

Viis asja, mille eest oled tänulik;

Neli asja, mis sulle enda juures meeldib.

Kolm asja, mida ootad.

Kaks asja, mille tegemine teeb sulle rõõmu.

Üks asi eelmisest nädalast, mille eest end tunnustad.



Rõõmustamine ja positiivsete emotsioonide kogumine

- Lihtsalt meeldiv!
- Avab meeled ja tähelepanuvälja, annab ressursse (sh teadmisi, oskusi, suhteid) Fredrickson, 1998

Laiendab meie mõtte- ja tegevusprotsesse (broaden effect)

Ehitab (build) üles pikaajalisi isiklikke ressursse, nagu oskused, sotsiaalsed sidemed ja vastupidavus stressile

- Aitab negatiivsetest kogemustest paremini taastuda, soodustab säilenõtkust (Ong, Bergman, jt 2006; Tugade ja Fredrickson, 2004)
- Parema tervise, tervist soodustavad käitumisvalikud (Herzenstein, 2008)
- On seotud õpimotivatsiooniga, pingutuse, loovuse, sotsiaalse sidususega.



**Hoiad tassi, keegi müksab sind -
kohv lendab igale poole.
Miks sa kohvi maha pillasid?
“Sest keegi müksas mind”**

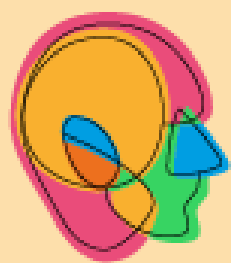
...

...

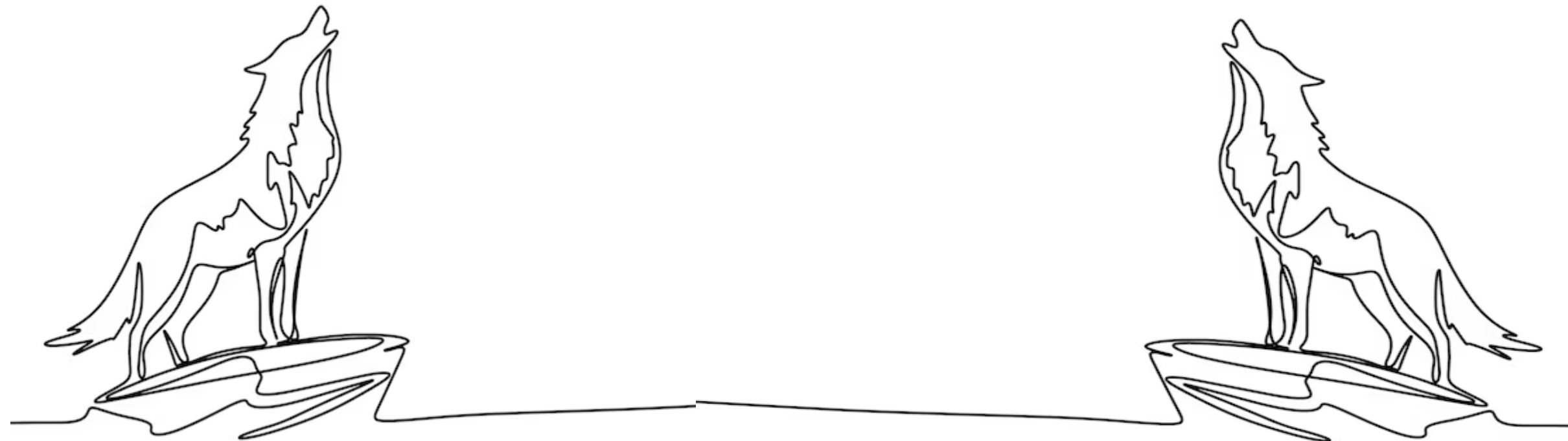
**Elu annab sulle tassi,
Sina mõjutad, millega sa selle täidad.**

**Ja tegelikult ka seda, et mis ma selle
kohviojaga peale hakkan.**





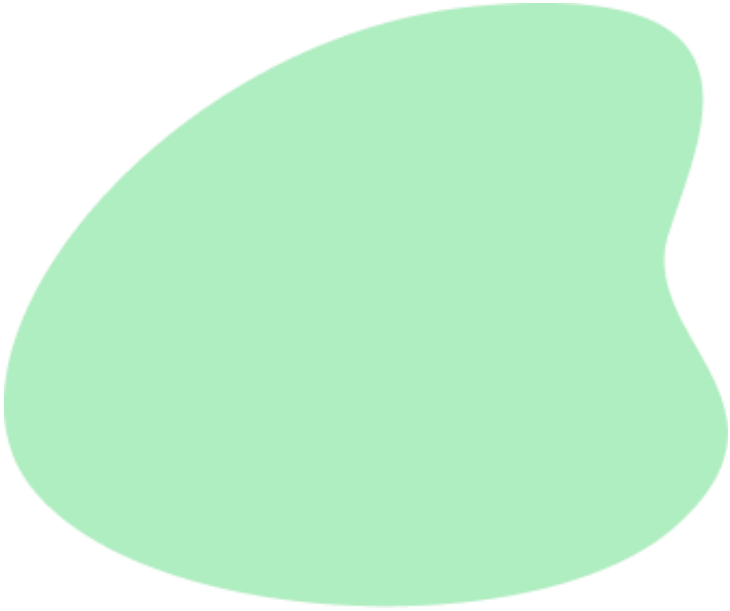
peaasi.ee



...

See, mida sa toidad.

Hookus pookus, kasvab see, kus on sinu
fookus.



Miks me peame ennast hoidma?

Meie oleme väärtuslikud! (kui nii on raske mõelda, siis mõtle nii - heade praktikute puudus – järelikult teie peate kestma!)

Noored vajavad eeskuju – järelikult me peame end hoidma ja seda esile tooma!



Hoolivas kollektiivis ollakse kauem – vähem haiguspäevi, inimeste ära minemist ja konflikte!

Puhkus ja lõõgastumine ei ole välja teenitav asi, see on meie põhivajadus ja –õigus!

SITKUS, VASTUPIDAVUS,
SÄILENÕTKUS
Resilience





Säilenõtkus töö- ja õppimise kontekstis:

Säilenõtkus viitab arenguprotsessidele, tänu millele suudavad inimesed ohjata oma (ameti) raskusi ning jõuda soovitud heaolutasemele, isegi ebaõnnestumiste kogemise korral.

- Tugevuskeskne maailmavaade ehk usk inimeste positiivsesse arengusse;
- Sotsiaalökoloogiline lähenemine ehk inimese isikuomaduste ja keskkonna mõju, riski- ja kaitsetegurite vastastikmõju.
- Argipäevamaagia (ingl ordinary magic).

Teisisõnu, säilenõtkus ei ole eriliste inimeste erakordne võime, vaid selle võlu seisneb eluläheduses ja argisuses.

MIS TEEB MEID VASTUPIDAVAKS?

Eneseteadlikkus - oskus märgata oma **tundeid**, mõtteid, reaktsioone, käitumist ja füsioloogiat

Eneseregulatsioon - oskus muuta oma mõtteid, tundeid, käitumist ja füsioloogilisi reaktsioone tulemuse huvides.

Paindlikkus - oskus vaadelda olukordi mitmest vaatenurgast, mõelda loovalt ja paindlikult

Teadlikkus enda tugevustest ja haavatavasustest - oskus kasutada oma isiklike tugevusi, et tõeliselt pühenduda, raskustest üle saada, ning ehitada oma elu oma väärtustele vastavaks

Seotus - oskus luua ja hoida tugevaid, toetavaid suhteid (inimesed ja keskkond)

Optimistlik vaade - oskus märgata ja eeldada positiivset, keskenduda sellele, mida sa kontrollida saad, ning tegutseda eesmärgipäraselt

Tähenduslikkus – tähendusrikkuse märkamine ja eesmärgistatud tegutsemine

Vaimse tervise alustalad ehk vaimse tervise vitamiinid.

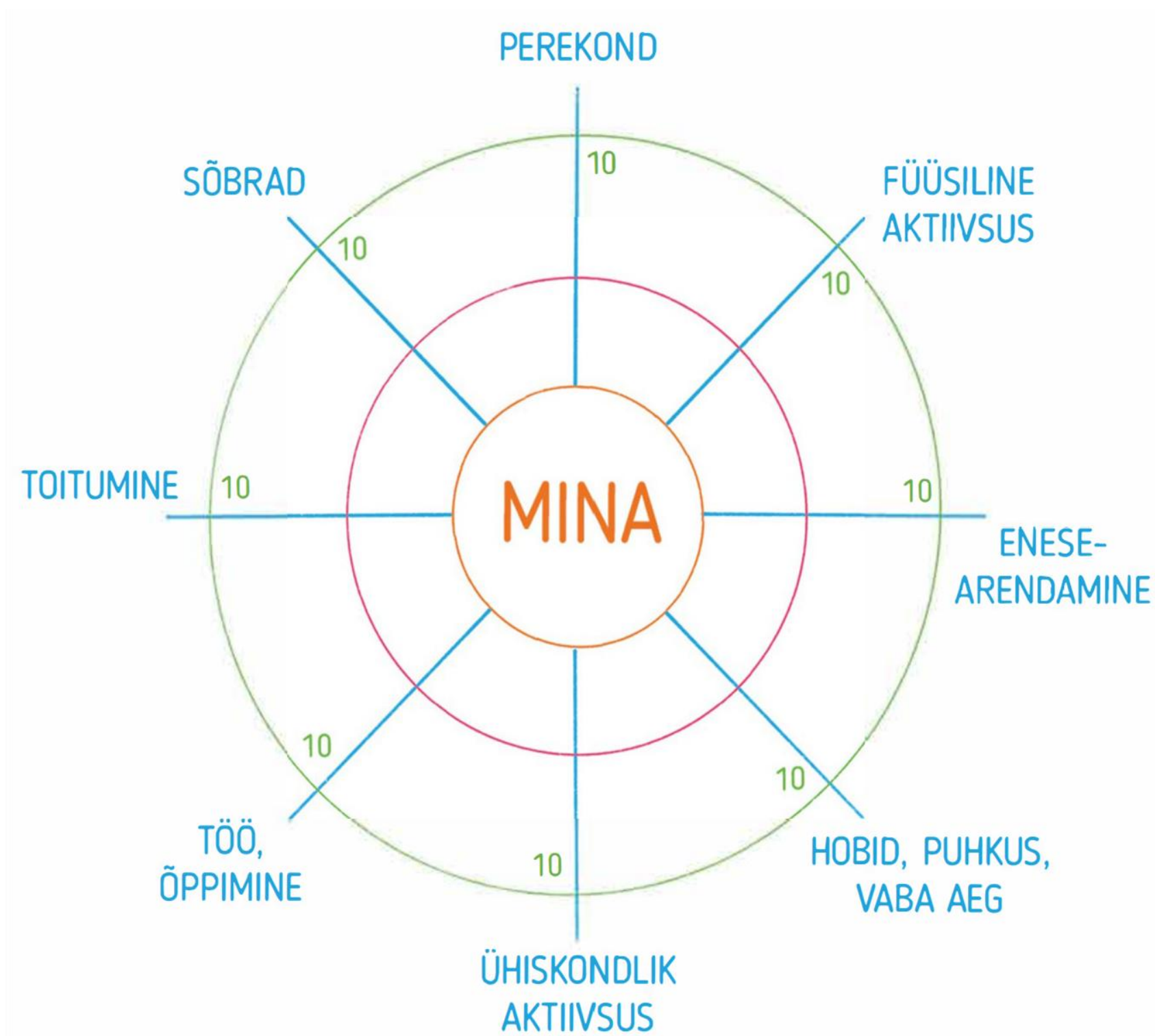
SOTSIAAL-EMOTSIONAALNE PÄDEVUS <https://peaasi.ee/sep-kursus/>

MIS TEEB MEID VASTUPIDAVAKS?

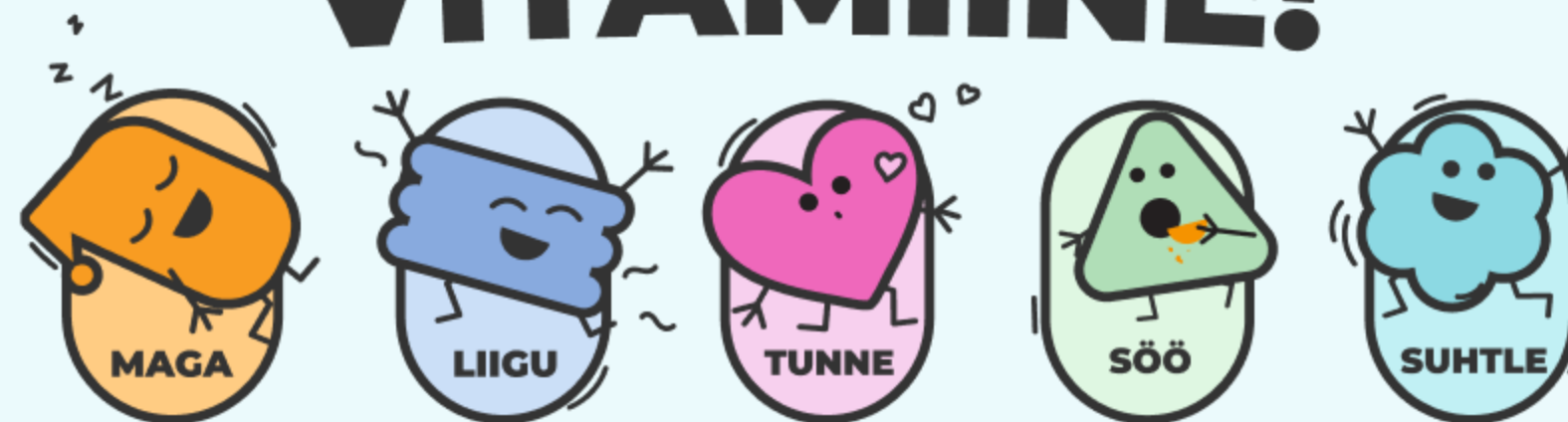
Vaimse tervise alustalad **ehk vaimse tervise vitamiinid.**

SOTSIAAL-EMOTSIONAALNE PÄDEVUS <https://peaasi.ee/sep-kursus/>

Tasakaaluratas –täidame ja jagame



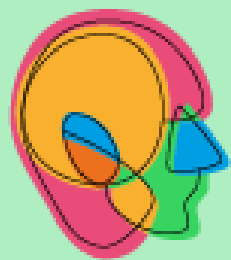
VÕTA VAIMSE TERVISE VITAMIINE!



Tee vaimse tervise vitamiinide test

5 valdkonda, mille abil same ise oma vaimse tervise tasakaalu mõjutada:

- Head suhted
- Tasakaalustatud toitumine
- Uni ja puhkamine
- Meeldivate emotsioonide kogemine
- Liikumine



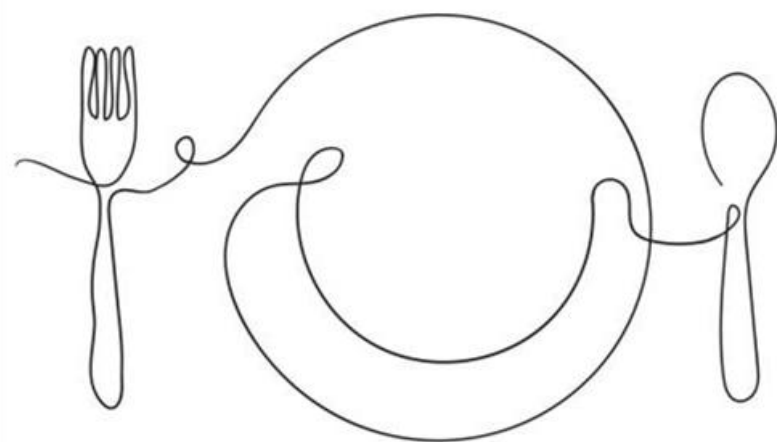
peaasi.ee



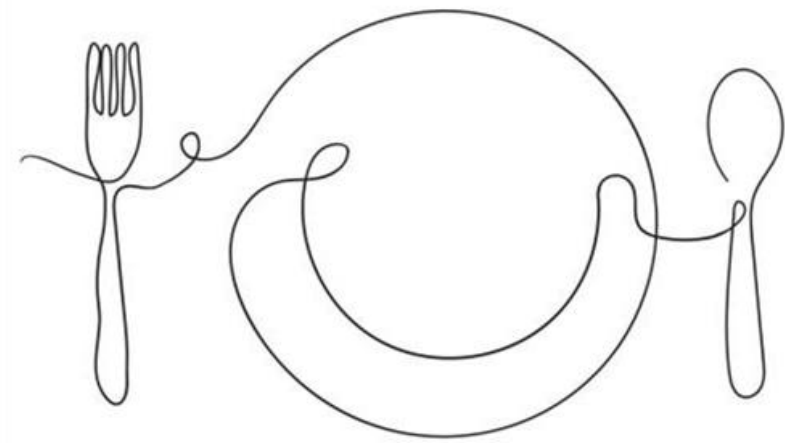
Kuidas toetada vaimset
tervist toitumisega?

Milliseid soovitusi olete
kuulnud?

TOITUMINE



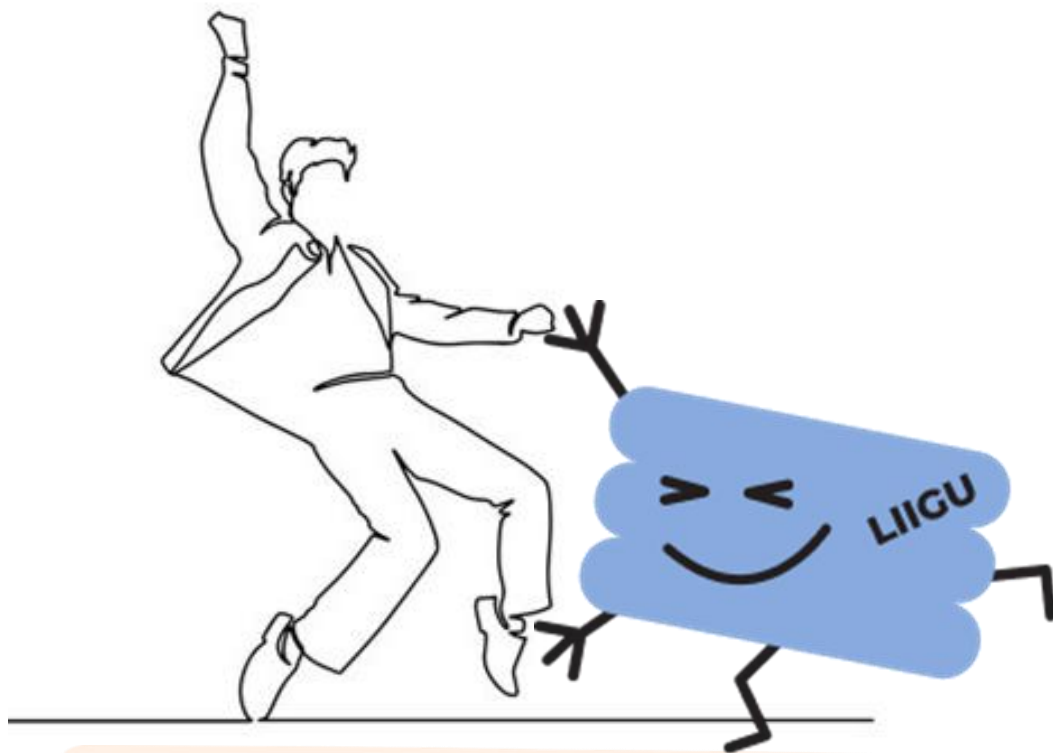
- Värviline. Valgud, rasvad, kiudained
- Aeglane söömine – keskendu toidu maitsetele, tekstuurile ja värvidele
- Keha ja isude kuulamine – kas isu taga on nälg, janu, väsimus või hoopis midagi muud?
- Nälja- ja täiskõhutunde märkamine – kui märkad närvilisust/ keskendumisraskusi, küsi endalt, kas on kõht tühi?
- Neutraalsed ja rahulikud mõtted toidust ja toitumisest – palju ma söömisest mõtlen? Milliseid hinnanguid enda toitumisele annan?
- Regulaarne, samas paindlik
- Jagatud kogemus



MÕJU HEAOLULE

- **Meeleolu stabiliseeriva hormooni serotoniini tootmine** toimub ka seedetraktis. Meie dieet, toidu toitaineväärtus → soolestiku mikrobiom → serotoniini tootmine
- Valgud ja aminohapped **reguleerivad unega seonduvaid virgatsaineid**. Nt trüptofaani, mis on vajalik serotoniini ja melatoniini tootmiseks, omandab inimene ainult toidust.
- **Nauding** – võimalus end välja lülitada maailmas toimuvast ja kogeda maitseid
- **Sotsiaalne mõju ja jagatud kogemus** – võimalus ühiselt nautida toidu söömist

LIIKUMINE



Kuidas toetada vaimset
tervist liikumisega?
Milliseid soovitusi olete
kuulnud?

- Regulaarne mõõduka intensiivsusega liikumine (150 min/näd)
- Intensiivsemad argitegevused, majapidamistööd, tööülesanded lähevad ka arvesse
- Liikumisampsud – natuke on parem kui mitte midagi. Seisa püsti. Nihele. Parim asend on järgmine asend
- Planeeri aega liikumiseks – hommikuvõimlemine, ennelõunane virgutuspaus, äratuskell tunni tagant liikumisampsuks
- Vaata tööülesandeid uue pilguga – kas seda saaks teha seistes, kehaga žestikuleerides, jalutades?
- Leia üles mängulisus: lapsepõlvemängud, pallimängud, meeskonnamängud
- Õpi midagi uut: žongleerima, hüppenööri hüpama, ...

MÕJU HEAOLULE



- Trenn – stressiallikas, kortisooli tase kõrge.

Ühekordne trenn → kortisool langeb madalamale kui enne trenni

Regulaarne treening → kortisool tõuseb iga treeningkorraga järjest vähem ja pärast langeb üha allapoole → kortisool tõuseb üha vähem ka muude stressiallikate korral

→ Ja mis eriti äge: regulaarse treeningu korral ei tõuse kortisooli tase nii palju ka juhul, kui stress tekib muul põhjusel. Teisisõnu, sinu keha reaktsioon stressile paraneb, mida treenitumaks saad. **Trenn õpetab kehale, kuidas võtta stressi rahulikumalt.**

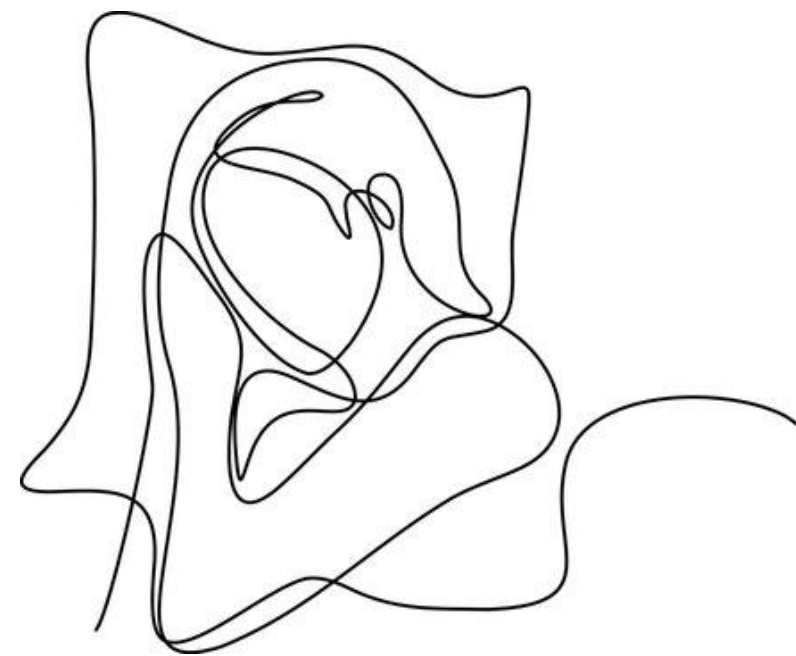
- Meeleolu paranemine: dopamiini tase ajus kõrge → heaolutunne
- Enesesõbralikum mina-pilt
- Keskendumisvõime paranemine

Kuidas toetada vaimset
tervist unega?
Milliseid soovitusi olete
kuulnud?

UNI



- Kestus 7-9h. Tunne oma unevajadust. Päeval kuni 30min uinakud
- Järjepidevus – püsiv magamamineku ja ärkamise rütm. Nv une nihkumine kuni 1h
- Uneks valmistumine algab pärast ärkamist – kuidas kulutan päeva jooksul oma füüsilist ja vaimset energiat? Kui palju ja millist valgust me tarbime?
- Magamamineku “maandumisrada” – mida teha tundidel enne voodisse minekut, mis aitab mul paremini uinuda? Mida tarbin/mida mitte?
- Toetav unekeskkond: magamistuba pime, jahe, mugav padi-tekk, vaikne.
- Kui und ei tule, tule voodist välja, tee midagi rahustavat
- Toetavad mõtted unest. Äppide & seadmete abil une hindamise asemel usalda rohkem oma sisetunnet



MÕJU HEAOLULE

- Väga tugev seos aju osadega, mis tegelevad **mälu ja emotsioonidega**.
 - Mälu salvestamine ja puhastamine ebavajalikust
 - Emotsiooni regulatsioon, mälestuste emotsionaalse intensiivsuse vähenemine
- Annab kehale võimaluse end **remontida** (kudesid, rakke, veresooni jms)
- Mõju võimekusele: seos loomingulisusega, probleemide lahendamine ja otsuste langetamine, parem suhtlusoskus ja positiivsus
- Enesejuhtimise võimekus: söögiisu ja kehakaalu kontroll
- Tugevam tervis ja immuunsüsteem, haiguste vältimine

Planeeri aega puhkamiseks

Ära plaani end üli-inimeseks!

Puhkuse eri liigid. Millest sa tegelikult väsinud oled?

- Füüsiline
- Vaimne
- Sensoorne
- Loominguline
- Emotsionaalne
- Sotsiaalne
- Spirituaalne

Puhkehetked igasse päeva + puhkepäevad!



„Vahel on mind tahetud panna tegema midagi... aga ma ei taha võtta liiga palju tööd. Hiidlastel on tore ütlemine, et laiskus on mehe iga. Sa pead oskama ka laiselda. Ei ole vaja kogu aeg tööd rabada.”

Fred Jüssi, Ööülikool „Mõtete rändamisest“

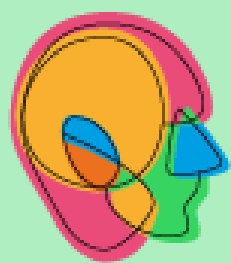
Miks hingetõmbepausid?

♥ Hingamise eesmärk on toetada organismi hetkelist elutegevust. See tähendab seda, et **hingamise viis** (kiirus, sügavus, tihedus) vastab meie praegusele tegevusele, emotsionaalsele seisundile ning mõtetele.

♥ Teise külje alt vaadates toetab kindlal viisil hingamine kindlaid tegevusi. Võttes hingetõmbepausi, hingates rahulikumalt, sügavamalt sunnime me ka enda organismi ja mõttetegevuse rahunema.

♥ Rahunenud teadvusel on omadus omada laia tähelepanu haaret, mis omakorda aitab märgata kõike seda ilu, mis meie ümber on. Samuti on see sobiv pinnas meelde tuletamiseks elu aspekte, mille üle oled tänulik. Rahulikul vaimul on lihtne “teadvel olla” ning lisaboonusena väheneb stress.

♥ Hingetõmbepauside soovituslik minimaalne päevane doos on 3 x 3 minutit. Proovi iga päev need hetked leida, et rahulikumalt ja rõõmsamalt päevaga edasi minna.



peaasi.ee

Pikk puhkus (alates 2 nädalat)

Milline olemine /
tegevus aitab sul
lõõgastuda või
stressi maandada?

Väike puhkus (15min-1h)

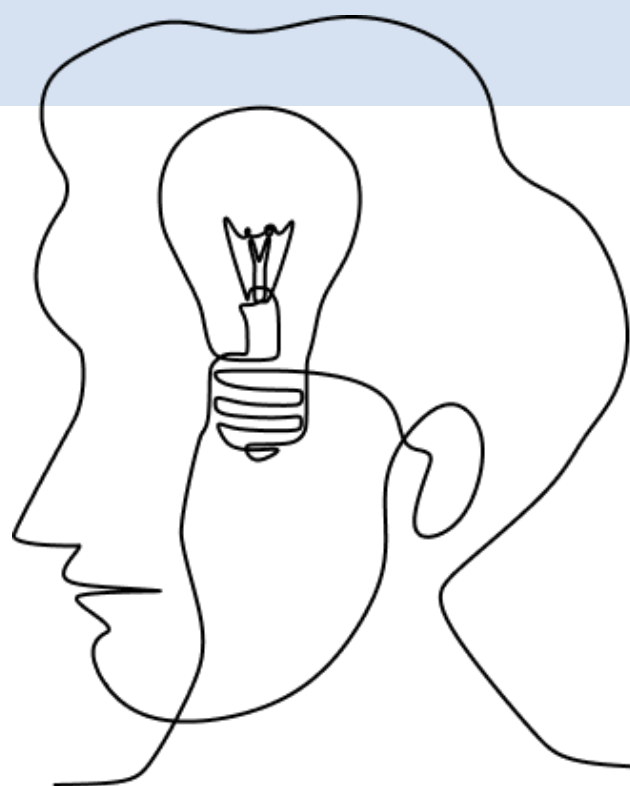
Milline olemine /
tegevus aitab sul
lõõgastuda või
stressi maandada?

Tööl? Kodus?

Väga lühike puhkus ehk hingetõmbepaus (1-5 min)

Milline olemine /
tegevus aitab sul
lõõgastuda või
stressi maandada?

Tööl? Kodus?



AJURAJU PUHKUSEST

INIMSUHETE FUNKTSIOONE

- Vajaduste täitmine
Kuuluvustunne, armastus, tunnustus, eneseteostus, ...
Emotsionaalne, instrumentaalne ja informatsiooniline tugi
- Vastastikuse toe ja kasu pakkumine
Suhted kui vahetus
- Mina-pildi kujunemine
Kuulumine gruppidesse kujundab identiteeti ja sotsiaalsed käitumist. Enda elu ja rolli mõtestamine ühiskonnas
- Ellu jäämine
Koostöö, jagamine, vastastikune abi



HEADE SUHETE MÕJU VAIMSELE TERVISELE

- Silmast silma suhtlemine → stressihormooni **kortisooli langus** & seotuse hormooni **oksütotsiini tõus**
- **Dopamiini** tõus (väike igapäevaelu valuvaigisti)
- Üksildus ja sotsiaalne isolatsioon – haigestumuse ja suremuse peamised riskitegurid
- Suurenenud psühholoogiline heaolu & depressiivsete sümptomite vähenemine
- Parem füüsiline tervis ja väiksem riskikäitumine

SUHTED MINU ELUS

Milline on minu suhe iseendaga?
Enesehinnang, enesetõhusus,
väärtused, tõekspidamised, enese
eest hoolitsemine...

Milliseid ootusi on mul iseendaga
suhtele?

Mis on hästi? Mis pakub
keerukust?

INDIVIDUAALNE
suhe iseendaga

SUHTED MINU ELUS

Millised on minu intiimsed suhted?
Millised on minu ootused
intiimsetes suhetes?
Milliseid ootusi/vajadusi minu
praegused intiimsuhted täidavad?
Milliseid mitte? Mis pakub
keerukust?

INDIVIDUAALNE
suhe iseendaga

INTIIMNE
romantiline suhe,
väga lähedane sõprus

SUHTED MINU ELUS

Millised on minu peresuhted?
Milliseid rolle ma oma perekonnas täidan?
Millised on minu ootused perekondlikes suhetes?
Milliseid ootusi/vajadusi minu praegused perekondlikud suhted täidavad? Milliseid mitte? Mis pakub keerukust?

INDIVIDUAAALNE
suhe iseendaga

INTIIMNE
romantiline suhe,
väga lähedane sõprus

PEREKONDLIK
suhted vanematega,
laste ja teiste
lähisugulastega

SUHTED MINU ELUS

Millistesse kogukondadesse kuulun? Milline on minu roll neis?

Millised on minu ootused neis suhetes?

Milliseid ootusi/vajadusi minu praegused kogukondlikud suhted täidavad?

Milliseid mitte? Mis pakub keerukust?

INDIVIDUAALNE
suhe iseendaga

INTIIMNE
romantiline suhe,
väga lähedane sõprus

PEREKONDLIK
suhted vanematega,
laste ja teiste
lähisugulastega

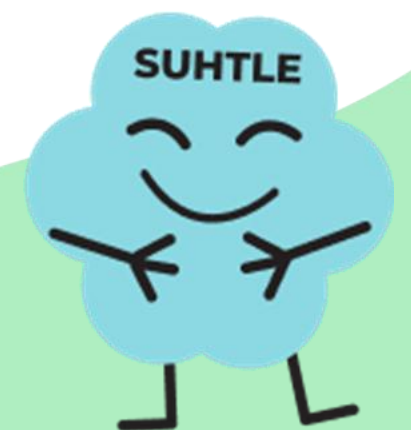
KOGUKONDLIK
sõbrad, kolleegid,
huviala kaaslased,
naabrid, ...

HOOLIV INIMENE TASKUS

Kirjutada väikesele paberile (nii väike, et see mahub taskusse) nimed inimestest, kelle **arvamus sinust ja sinu elust tegelikult loeb**.

See aitab hoida fookust ja kaitsta end liigse välise kriitika ja hinnangute eest.

(Brene Brown)



Vaimse tervise vitamiin: **Meeldivate emotsioonide kogemine**

Meie vaimsele tervisele on kahtlemata kõige kasulikum, kui lubame endale tunda ja kogeda erinevaid emotsioone. Aga vahel aitab tasakaalu hoida, kui proovida teadlikult suurendada just meeldivate emotsioonide kogemist.



Meeldivad emotsioonid

- Olen liigeldes salliv teiste liiklejate käitumise suhtes. Vihastamise asemel üllatun ja imestan!
- Aita kedagi. Uuringud näitavad, et teistele heade tegude tegemine mõjub positiivselt ka meie enda enesetundele.
- Ütlen “Tere!” ja “Aitäh!”, naeratan.
- Proovi treenida oma aju märkama positiivset. Kas teadsid, et positiivne mõtlemine tõstab Sinu energiataset, loomingulisust ning produktiivsust kuni 30%? Kui oma päeva õhtusse oled veeretanud, küsi endalt: mis oli see 1 asi, mis mul täna ei õnnestunud, ja nüüd leia vähemalt 3 asja, mis sul väga hästi välja tulid!
- Mediteeri või praktiseeri teadveloleku tehnikaid.
- Toida ennast ja lähedasi hästi – kas söögi, armastuse või hellusega.



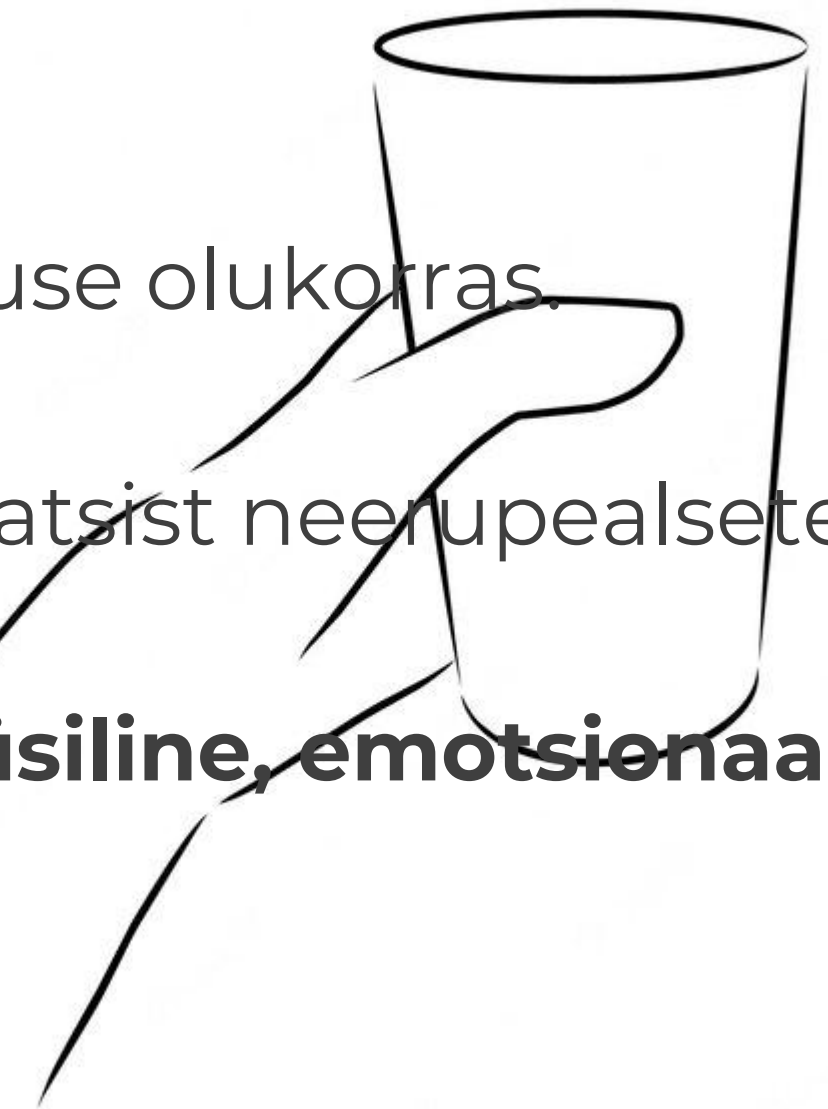
ARUTELU:

Kuidas saad aru, et sinu
vaimse tervise tasakaal on
paigast ära?



STRESS?

- Stress on keha mittespetsiifiline vastus organismilt täiendavaid ressursse ja kohanemist nõudvale sündmusele.
- ehk
- Olukorra nõudmised ei vasta minu ressursidele.
- Keha erutusseisund, mis tekib ohu, väljakutse või muutuse olukorras.
- Kaasasündinud reaktsioonivõime - **järelikult kasulik!**
- Hõlmab hormonaalseid süsteeme üle kogu keha, ajuripatsist neerupealseteni.
- Tunne enda, õpilaste ja kolleegide stressi väljendusi (**füüsiline, emotsionaalne, käitumuslik, kognitiivne**) + abinõusid



JÕUDLUS

väsimus

kurnatus

lõõgastunud

ärevus/paanika/viha

passiivne

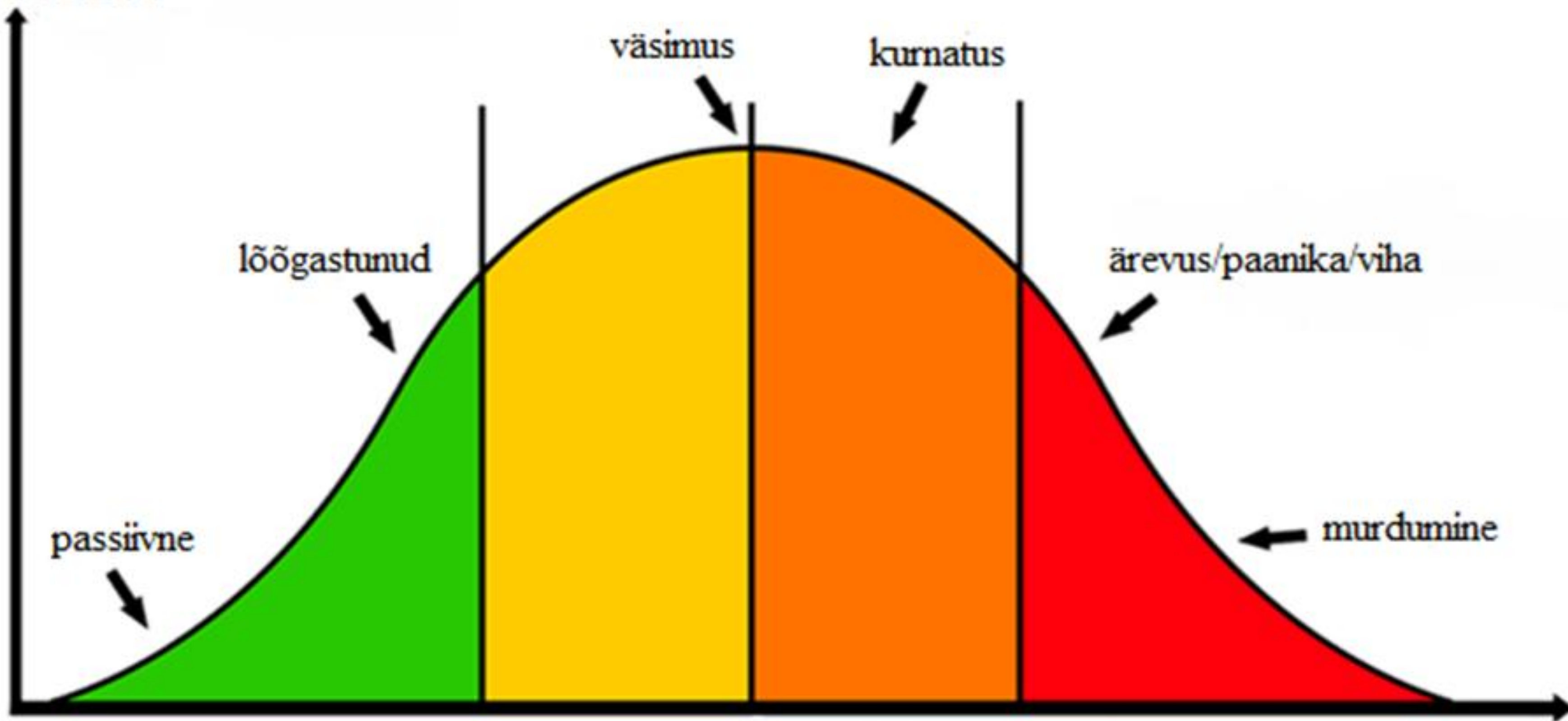
murdumine

liiga madal stress
(alakoormus)

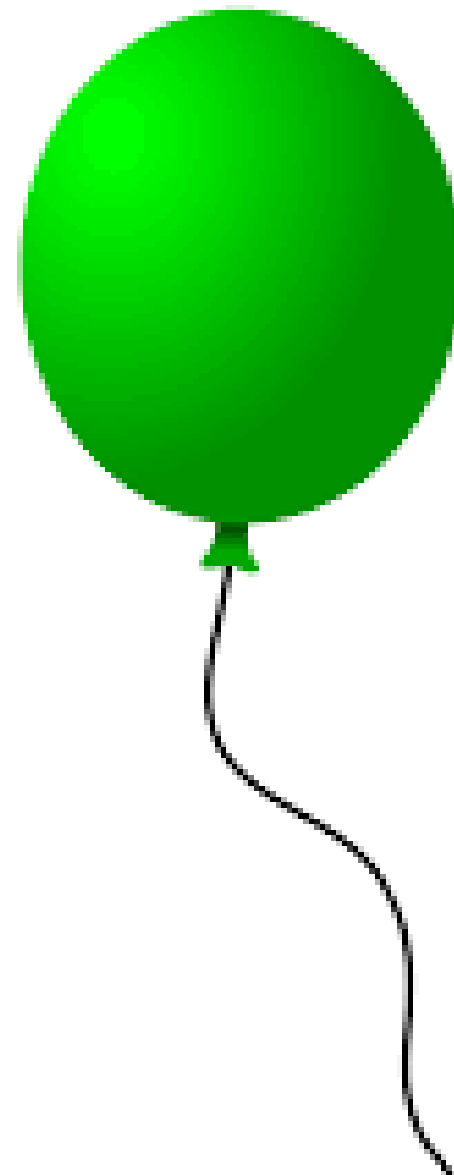
mõõdukas
stress

liiga kõrge
stress
(ülekoormus)

lābipōlemine STRESSITASE



IGAPÄEVAELU PINGED JA TAASTUMINE



PINGUTUS JA TAASTUMINE ON LOOMULIK



Kui märkan, et stressi on liiga palju...

1. Märkan enda reageeringuid – mille järgi saan aru, et stressi on liiga palju?
2. Märkan stressoreid – mis häirib?
3. Võimalused stressi ohjamiseks:
 - Muuta stressorit
 - Muuta oma mõtteid ja tundeid
 - Aktsepteerida olukorda (vs teha olukorda hullemaks)
 - Hoolitseda enda eest

ENESEREGULATSIOON: MÕTETE UURIMINE

- Mis mind paneb arvama, et mõte on tõene? mis on vastutõendid?
- Mis ma oma sõbrale selles olukorras soovitaksin?
- Kas see kõige hullem asi on ka kõige tõenäolisem? Ehk on tõenäolisem miski muu?
- Kas ma vaatan asju must-valgelt?
- Mil viisil seda olukorda veel saaks vaadata?
- Perspektiivi võtmine. Kuidas vaatan praegusele tagasi aasta, 5 või 10 aasta pärast?
- Teadlikult positiivse otsimine ja enese tunnustamine - mis selles keerulises ajas on head, mida õppisin, mida kogesin, kas toimus suhetes midagi olulist, kas arenesin inimesena?
- Enda rolli nägemine. Vastutus, piirid, väärtused?
- Tähelepanu hoidmine hetkes - teadvelolek oma mõtetest (vaikuseminutid.ee, facebook.com/teadvelolek)

ENESEABI STRESSI KORRAL

Kui on 2 min:

- Hinga sügavalt (3 x)
- Venita
- Naertata
- Mõtle enda turvalise koha peale
- Tee teadveloleku harjutust (5-4-3-2-1)
- ...

Kui on 5 min:

- Räägi kolleegiga/lähedasega
- Nuta/ Naera
- Astu õue
- Mõtle, mida ootad
- Raputa või patsuta keha
- ...

ENESEABI STRESSI KORRAL

Kui on 10 min:

- Kirjuta (päevikut)
- Mediteeri
- Helista sõbrale
- Korista
- Joonista
- Jaluta
- ...

Kui on 30 min:

- Söö kolleegiga lõunat / Joo kolleegiga teed
- Jaluta veel
- Kuula mitte-erialast taskuhäälingut või loe mitte-erialast kirjandust
- Tee trenni
- Võimle/ Tee joogat
- ...

www.traumateadlik.ee

Noortega töötavate inimeste heaolu ja vaimne tervis:

(KAASTUNDE)VÄSIMUS - läbipõlemine ja (sekundaarne)stress

Ennetus:

- Teadmised, oskused, hoiakud (nn psühhoharimine)
- Enesehoiu sõbra süsteem
- VT vitamiinid
- Enesehoiu grupikohtumised
- Teadveloleku praktiseerimine
- Supervisioon, kovisioon ...
- Teadmine, et SINA oled kõige olulisem ja puhkust/pausi ei pea välja teenima.
- Enda vajaduste märkamise ja abi palumise oskused!

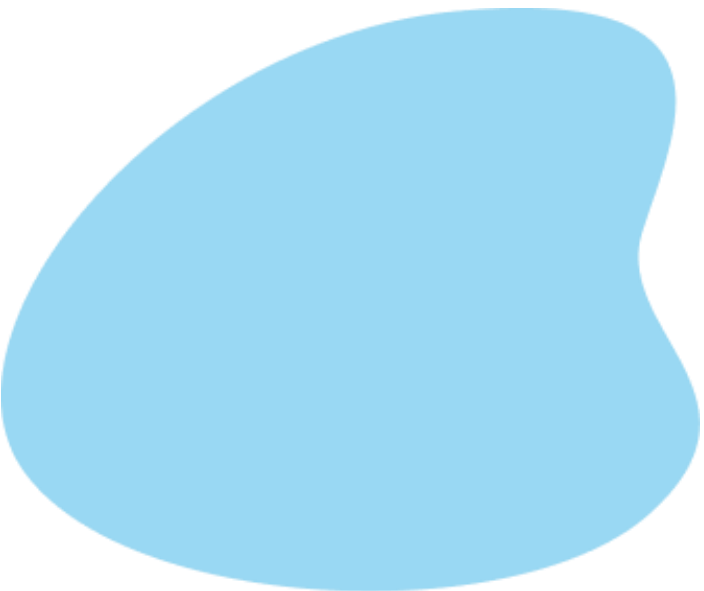
Inspireerituna: Enesehoiu tööraamat õpetajatele (B. Kaseksmp) www.traumateadlik.ee



Minu heaolu ja vaimne tervis: Enesehoiu plaan

Minu igapäevane/ iganädalane/ igakuine, iga-aastane enesehoiu plaan?

Haavatavad hetked ja tugi



Inspireerituna: Enesehoiu tööraamat õpetajatele (B. Kaseksmp) ja Dr. Stephanie Jones



peaasi.ee



5 MEELE HARJUTUS

LOETLEN 5 ASJA, MIDA NÄEN.

LOETLEN 4 ASJA, MIDA KUULEN.

LOETLEN 3 ASJA, MIDA PUUDUTAN.

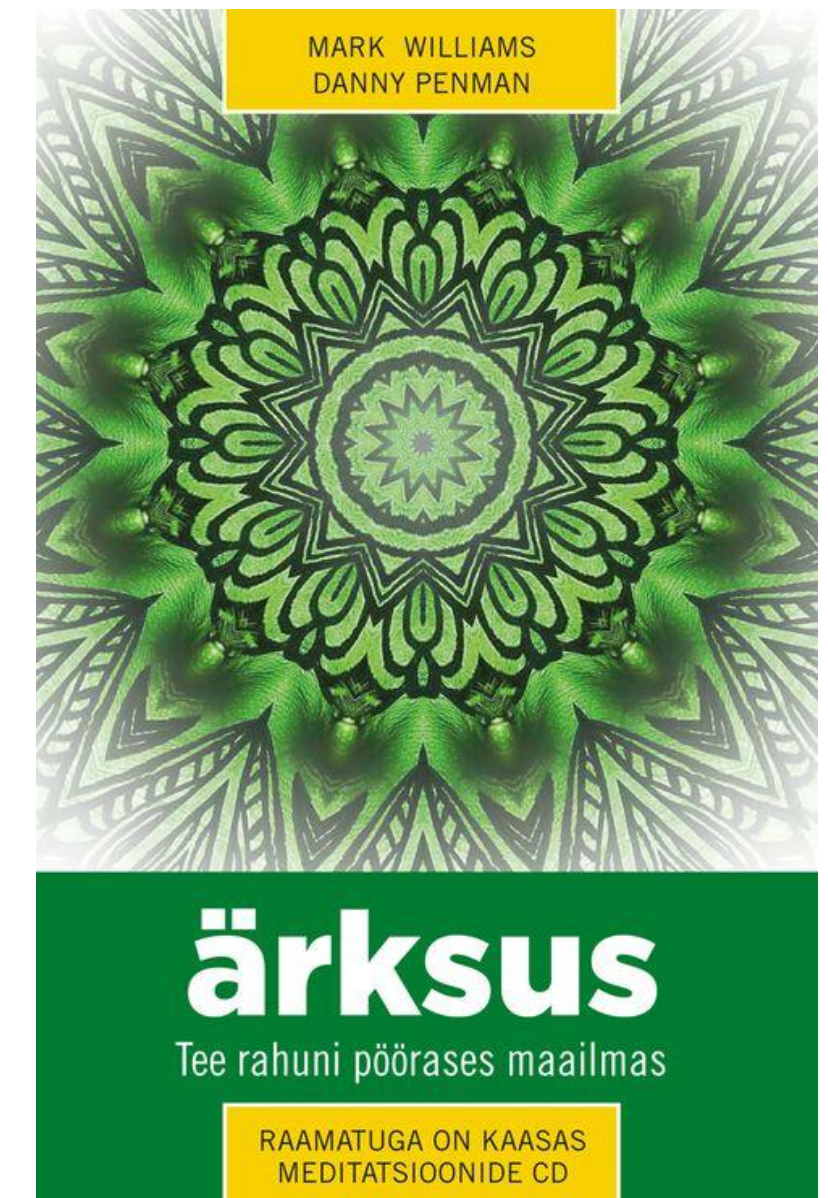
LOETLEN 2 ASJA, MIDA SAAN HAISTA.

MÄRKAN, MILLIST MAITSET TUNNEN.

RAAMATU SOOVITUSI

Enesesõbralikkusest
Neff, K. (2017). Enesekaastunne.

Teadvelolekust
Williams, P. & Penman, D. (2013). Ärksus. Tee rahuni pöörases maailmas.



Gea Ashilevi - Kuidas teha ruumi enesekaastundele ning hoolivusele?

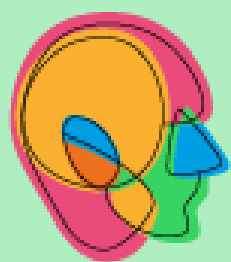
<https://etunnid.tagasikooli.ee/e-tund/kuidas-teha-ruumi-enesekaastundele-ning-hoolivusele/>

Elina Kivinukk - Kuidas tänulikkust kasvatada?

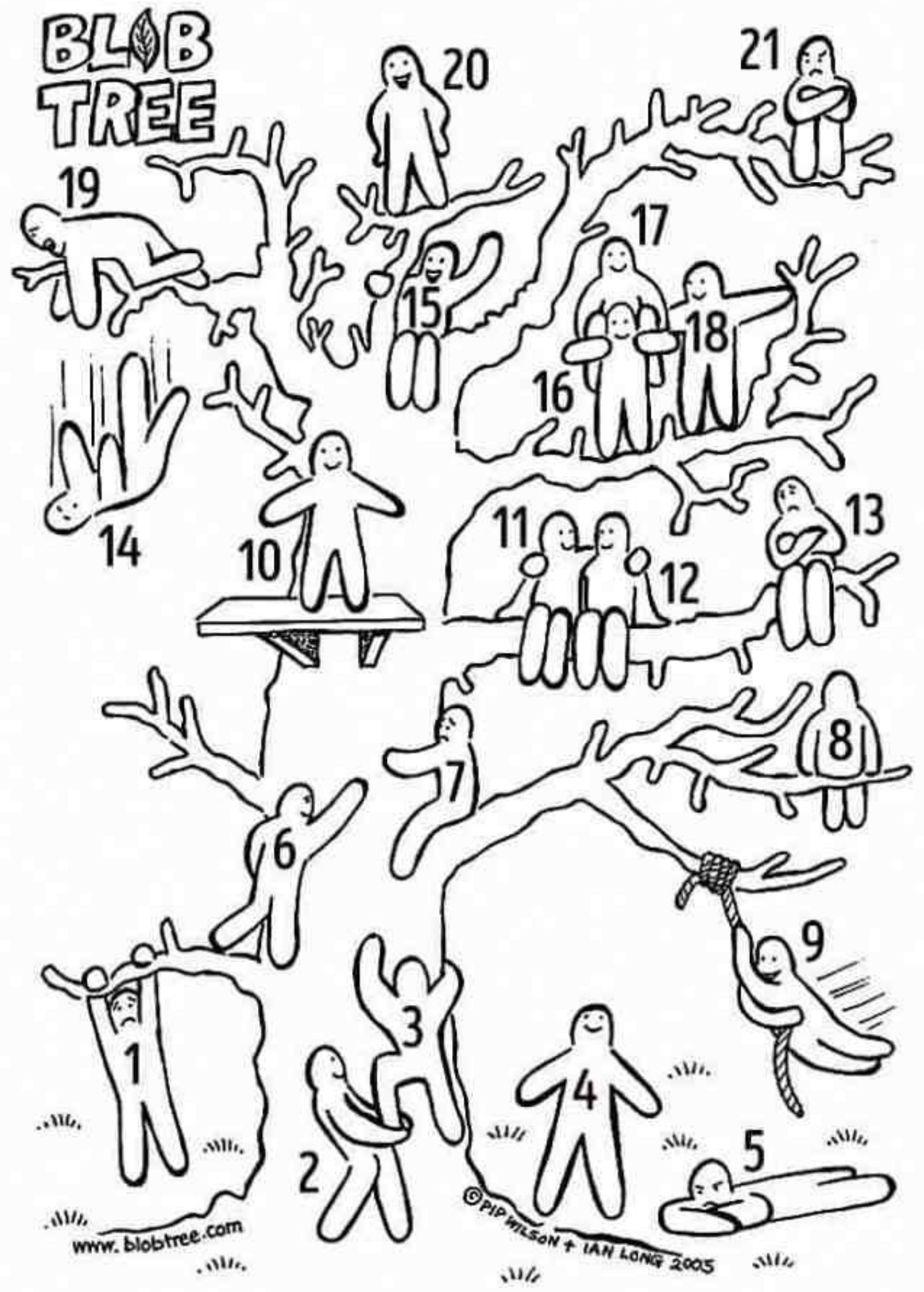
<https://etunnid.tagasikooli.ee/e-tund/kuidas-tanulikkust-kasvatada/>

Sandra Liiv - Kuidas rõõmustamine ja nali on tõsised vaimse tervise hoidjad?

<https://etunnid.tagasikooli.ee/e-tund/kuidas-roomustamine-ja-nali-on-tosised-vaimse-tervise-hoidjad/>



peaasi.ee



Peaasi.ee mida pakud!?

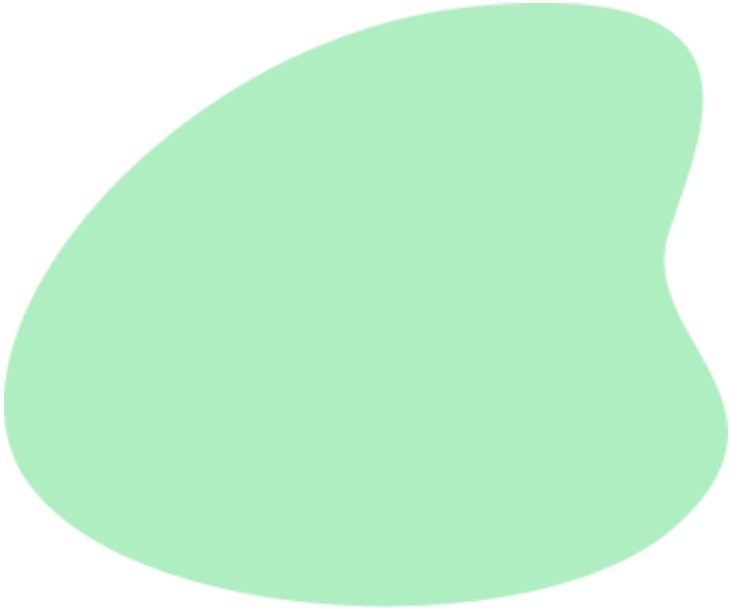


2022 loodud Peaasi.ee haridusvaldkonna suund.

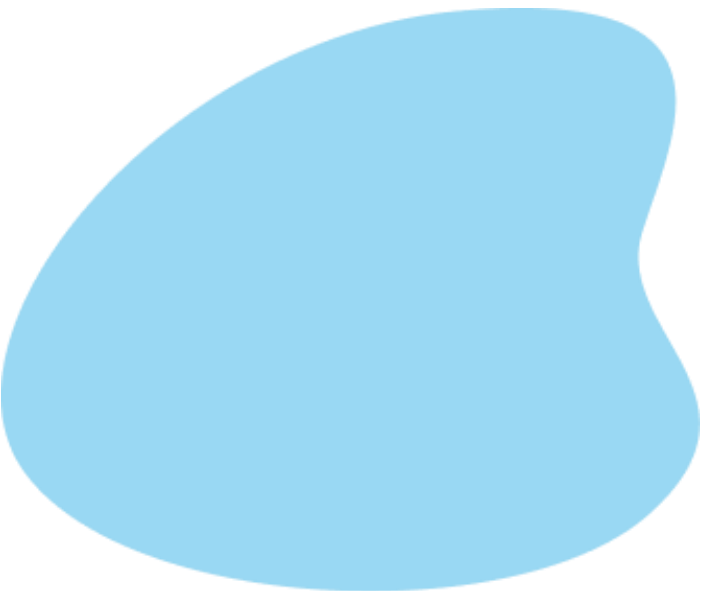
Eesmärk: Laste ja noorte **õpikeskkond** ning õpetajate jt koolis töötavate inimeste **töökeskkond** on vaimset tervist ja heaolu toetav.

Heaolu väärtustav ja vaimset tervist toetav koolikultuur ei teki iseenesest. See nõuab **läbimõeldud ja järjepidevat panust**.

Heaolu väärtustav koolikultuur kujuneb välja siis kui kõik mõistavad, et nad on teineteisega seotud ja koostöö tulemusel on võimalik luua keskkond, mis hooliv kõigi jaoks – õpilased, õpetajad, tugimeeskond, juhtkond, vanemad, külalised – **kõik me oleme omavahel seotud**.



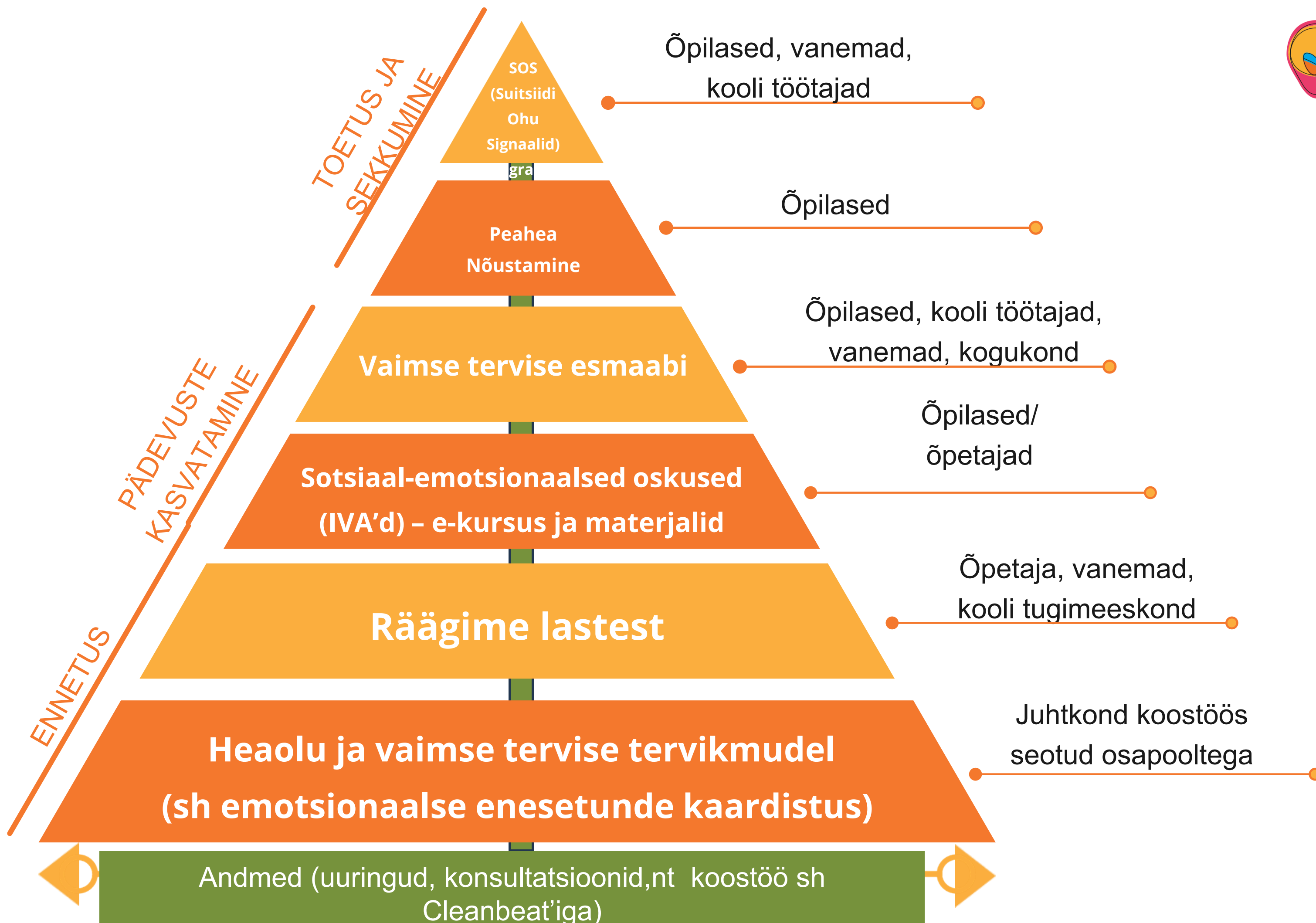
Terviklik, heaolu ja vaimset tervist arvestav lähenemine haridusele: lastel ja noorukitel on positiivsete tulemuste saavutamiseks nii koolis kui ka elus laiemalt vaja tasakaalustatud kogumit **kognitiivsetest, sotsiaalsetest ja emotsionaalsetest oskustest**.



Õppimine on **suhetele ja tunnetele** tuginev protsess ning uuringud näitavad, et heaolu haridusasutustes – nii õppijate kui ka õpetajate vaatenurgast – on võtmetegur **akadeemilise edukuse parandamisel** (sh ka puudumiste jm murede vähendamisel).

VAIMSE TERVISE JA HEAOLU JUHTIMISE MUDEL

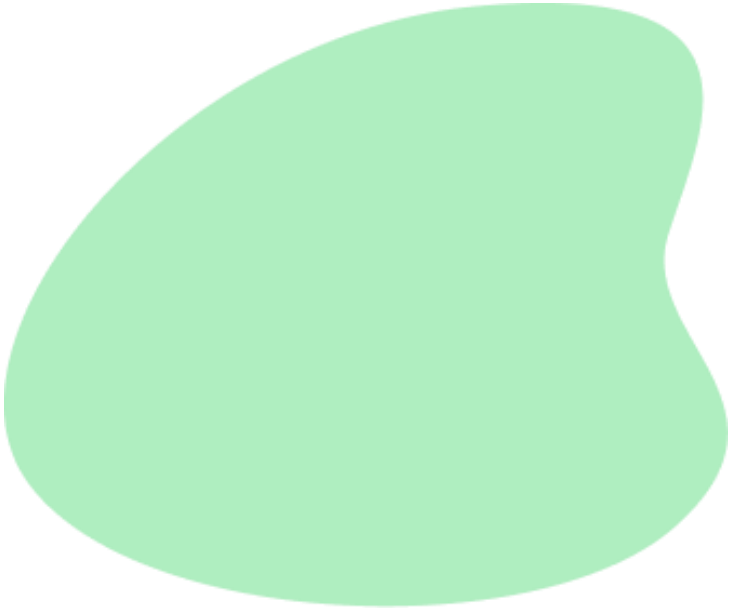




Peaasi.ee võimalused täpsemalt (2025)



- SE-pädevuse **e-kursus** <https://peaasi.ee/sep-kursus/>
- SE-pädevuse **meetodid** <https://peaasi.ee/sotsiaal-emotsionaalsete-oskuste-arendamise-tuumiktegevused-ehk-ivad-materjalid/>
- **Uudiskiri** "Vaimse tervise vahetund" <http://peaasi.ee/opetaja-uudiskiri>
- **Õpetajate heaolu** videod: <https://peaasi.ee/opetaja-heaolu-videod>
- SOS programmi ja suitsiidiennetuse teema koolides <https://peaasi.ee/sos-programm/>



Klaaskuulide metafoor ehk pühendumises tasakaalu leidmine:

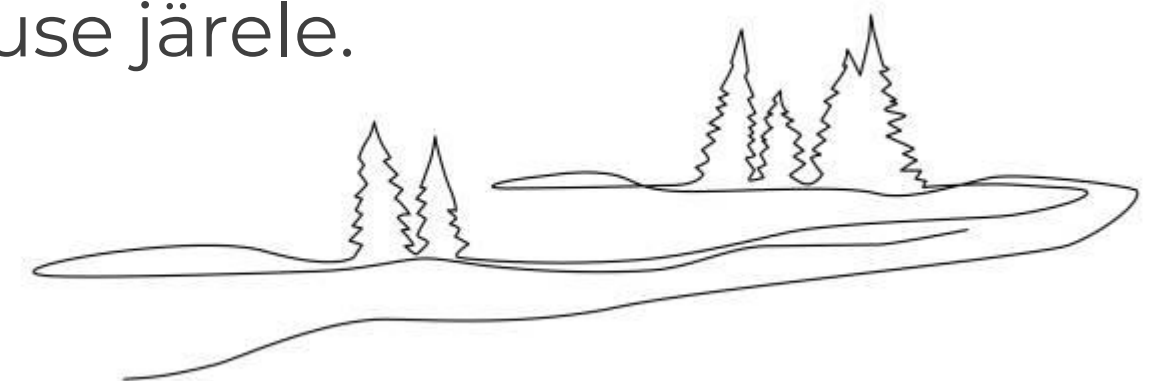
Me kõik žongleerime erinevaid "palle" – töö, pere, sõbrad, tervis, ühiskondlik panus jne. Mõned neist pallidest on kummist – kui need kukuvad, põrkavad nad ühel või teisel hetkel tagasi. Teised on aga klaasist – kui need kukuvad, purunevad.



Minge metsa!

- Loodus aktiveerib rahusüsteemiLooduses viibimine stimuleerib parasümpaatilist närvisüsteemi, mis aitab kehal ja vaimul lõõgastuda. See vähendab stressihormooni kortisooli taset, parandab keskendumisvõimet ja leevendab vaimset väsimust.
- Mikroorganismid mullas tõstavad meeleolu. Mullas leiduv bakter *Mycobacterium vaccae* on seotud serotoniini taseme tõusuga ajus, mis aitab vähendada ärevust ja depressiooni sümptomeid. See võib selgitada, miks aiatöö või paljajalu kõndimine mõjub rahustavalt.
- Loodus pakub "pehmet fookust," ja puudutab kõiki meeli.
- Looduslikud keskkonnad pakuvad mitmekesist ja meeldivat stimulatsiooni, mis võimaldab ajul puhata ja taastuda. See aitab parandada tähelepanuvõimet ja vähendada vaimset väsimust.
- Biophilia – kaasasündinud vajadus looduse järele. Inimestel on kaasasündinud vajadus loodusega ühenduse järele.

Lucy Jones „Kaotades paradiisi“



TÄNAN!

Marit.kannelmae-geerts@peaasi.ee