

Miks on vahel nii raske olla tervislik?

Selle töötoa eesmärk on tervislike eluviiside aluspõhimõtete tutvustamise toel käsitleda, miks vahel on nende nõuannete järgimine keeruline ning kuidas nendest takistustest üle saada.

Õpiväljundid

- On teadlik tervislike eluviiside olulisusest ning mõjust füüsilisele ja vaimsele tervisele.
- Oskab paremini hinnata oma praeguseid tervislikke harjumusi ning on teadlik isiklikest arengukohtadest.
- Tunneb ära takistused tervislike harjumuste kujundamisel ning oskab välja pakkuda lahendusi nende ületamiseks.
- Teab, kust leida tuge ja abi tervislike harjumuste arendamiseks.
- Omab positiivsemaid hoiakuid enda ja teiste suhtes.

Aeg
1h 30min

Sihtgrupp
12+

Ettevalmistus

- Tööta läbi lisamaterjalides olev informatsioon, et oskaksid töötoa käigus paremini noorte küsimustele ja tõstatuvatele teemadele reageerida.
- Valmista ette suur paber vms, kuhu saab nähtavalt kirja panna tänase töötoa reeglid. See on oluline, et noored tunneksid, et viibivad vaimselt turvalises keskkonnas.
- Varu pabereid ja kirjutusvahendeid gruppidele laiali jaotamiseks.
- Prindi välja "Tasakaalus tervise kaheksa kuldsõovitust" (Lisa 1) vastavalt osalejate arvule.

Oluline meelepea läbiviijale!

Hoolimata sinu enda hinnangutest teema suhtes, on töötoa eesmärk hariduslik ja arutlev. See tähendab, et on oluline noort mitte hukka mõista või maha teha ka siis, kui tema hoiakud ja arvamused sinu omadest täielikult erinevad. Samuti on selle töötoa kontekstis oluline vältida must-valget lähenemist (nt, et karastusjooke ei tohi mitte kunagi tarbida vms). Tugev vastandumine võib viia noore kaitsepositsiooni, mis takistab töötoa eesmärgi saavutamist!

Kindlasti väldi hinnangute andmist välise põhjal (nii positiivseid kui negatiivseid), sest sellised kommentaarid võivad kahjustada noore enesehinnangut, süvendada noore kalduvust toitumishäiretele või julgustada kaaslaseid kedagi tema väliste omaduste põhjal kiusama.

Ära üldista ega eelda, et tead, miks keegi midagi teeb või ei tee. (Näiteks, et kõik, kes ei maga piisavalt, passivad liiga palju telefonis või arvutis. Ehk istub sinu töötoas noor, kelle kodus on väike beebi, kes öösiti magada ei lase? Või on tema magamatuse põhjus hoopis midagi muud.)

Sissejuhatus (5-10 minutit)

Tutvusta end ja teemat lühidalt. Selgita, et selle töötoa eesmärk on rääkida tervislike harjumuste olulisusest, kuid ka sellest, miks vahel on väga raske käitumist muuta isegi siis, kui seda oluliseks pead. Rõhuta, et:

- Tegemist on turvalise ruumiga. Kiusamist, maha tegemist ei aktsepteerita. Eriti oluline on, et teiste inimeste kehadele hinnanguid anda ei tohi!
- Ruumis räägitu ei lähe ruumist välja. St, rääkida võib töötoas õpitust, aga mitte kaaslaste räägitud nende enda või tuttavate isiklikest asjadest.
- Kellegi seniseid valikuid ei tohi maha teha. ‘
- Ennast tuleb võrrelda ainult endaga.

Paku noortele välja ka võimalust ise töötoa reegleid kokku leppida. Olulised kokkulepped pange kirja ja nähtavale kohale ruumis.

Sissejuhatav arutelu (30 minutit)

Anna igale osalejale paberileht ja kirjutusvahend.

Palu neil kirjutada viie minuti jooksul viis asja, mida arvavad, et peaksid tegema parema füüsilise ja vaimse tervise nimel (näiteks tasakaalustatud toitumine, regulaarne liikumine, piisav uni, stressi maandamine, vee joomine).

Kui nimekiri on valmis, arutage kiirelt läbi, milliseid märksõnu nad kirja panid ja lasse neil vajadusel oma nimekirja täiendada.

Nüüd palu neil igas punktis hinnata oma praeguseid käitumisharjumusi skaalal 1 kuni 5 (1 tähendab, et ta ei tee seda üldse, 5 tähendab, et ta teeb seda igapäevaselt).

Lasse neil liita kokku oma punktisumma ja võimalik saadaolev punktisumma, et saada üldine hinnang oma tervislikele harjumustusele.

Selgita, et tegelikult ei saa päris täpselt küll nii inimese tervist või tervislikke harjumusi hinnata, sest me vahel arvame end olevat mingites asjades paremad või halvemad, kui tegelikult oleme, kuid selle tulemuse põhjal on võimalik analüüsida, mida ja kuidas edasi arendada saaksime.

Julgusta osalejaid oma tundeid, tähelepanekuid ning emotsioone jagama, kuid pane tähele, et keegi ei satuks päriselt ebamugavasse olukorda (nt, et ülekaaluline noor peab teiste ees arutama oma söömis- ja liikumisharjumusi, millega kaasnev tähelepanu teistelt töötoas esinejatelt võib tekitada hoopiski tõrke teema osas).



Sisuosa (40 minutit)

Jaota osalejad kuni 4-liikmelistesse gruppidesse. Jaga kõigile osalejatele laiali paber ja kirjutusvahend märkmete tegemiseks ning "Tasakaalus tervise kaheksa kuldsoovitust" (Lisa 1). Seejärel palu neil tutvuda soovitustega ning ükshaaval iga punkti kohta järgmistele küsimustele:

- Mis võivad olla noorte jaoks takistused nende punktide saavutamisel?
- Kuidas saaks neid takistusi vähendada?
- Kas ja kes võiks siin noort aidata või toetada?

Lase neil teha iga punkti kohta märkmeid paberile ning anna ülesande täitmiseks kuni 20 minutit. Nooremate osalejate või suurema osalejate arvu korral võid parema ajakasutuse eesmärgil jagada grupid kaheks, kus esimesed grupid peavad arutlema punktide 1-4 üle ning teised grupid punktide 5-8 üle.

Seejärel arutage punktid avatud grupis läbi.

Kokkuvõte (10 minutit)

Arutage avatud grupis, miks on mõne harjumuse muutmine või loomine väikeste sammude abil, aga regulaarselt, natuke parem, kui proovida kohe kõike ja korraga perfektseks muuta.

Too näiteid uusaastalubadustest, kus inimesed seavad endale korraga liiga suured eesmärgid, mille täitmine nõuab koheselt liiga suurt pingutust, selle asemel, et need tillukesteks vaheesmärkideks jagada. Selgita, et kuigi leidub ka selliseid inimesi, kes selliselt muudatustele kindlaks jääda suudavad, on enamasti vajalik, et tekiksid tillukesed eduelamused, mis annavad sulle märku, et oled edasi liikunud.

Ole noorte suhtes toetav ning rõhuta, et takistus või põhjus eesmärgi saavutamisel ei tähenda, et inimene on laisk või loll, vaid, et inimene ei ole mõistnud kas teema tähtsust, ei oska näha lahendust probleemile või tundub see lahendus olevat võimatu või ebareaalselt suur pingutus.

Lisamaterjalid

LISA 1 - leht 1

Tasakaalus tervise kaheksa kuldsoovitust

1. Toitu tasakaalustatult

Kuigi tasakaalustatud toitumine on oluline igas vanuses, on see lapse- ja noorukieas eriti tähtis, sest keha saab kasvamiseks ja arenemiseks vajalikud "ehitusmaterjalid" toidust. Oluline pole ainult tarbitud kalorete kogus, vaid ka see, et saaksid toidust kätte vajalikud toitained, vitamiinid ja mineraalid. Seepärast on oluline toituda mitmekesiselt. Mitmekesise toitumise jälgimiseks ei pea enamasti toitu kaaluma, tavaliselt piisab taldrikureegli ja toidupüramiidi jälgimisest.

Paljud inimesed ei tea, et kaaluprobleemide puhul on suurem roll toitumisel kui trennil. Samas on oluline mitte langeda äärmustesse. Liiga väikesed toidukogused või ühekülgne toitumine võivad tekitada olukorra, kus keha soovib vahepeal tekkinud puudust justkui tasa teha. Ehk, kui oled endale pikka aega meeldivaid asju keelanud, võib tekkida suurenenud isu ja sööd või jood midagi liiga suurtes kogustes. Seepärast on oluline jääda tasakaalustatuks.

2. Liigu regulaarselt

Proovi liikuda iga päev vähemalt tund aega! Oma tervise toetamiseks ei pea trenni minema (kuigi, loomulikult on see samuti hea mõte), vaid sobivad ka teised füüsilised tegevused, näiteks jalutamine või tantsimine. Oluline on leida endale meeldiv tegevus.

Paljud inimesed ei tea, et liikumine aitab parandada vaimset tervist. Näiteks stressi, ärevuse või paanika korral on väga hea mõte mõni liikumistegevus ette võtta, sest see aitab kehasse tekkinud stressihormoone lõhustada.

3. Maga korralikult

Püüa öösiti magada 8-10 tundi, sest piisav uni on oluline sinu füüsilisele ja vaimsele tervisele. Et sul oleks lihtsam magama jääda ja et tunneksid end puhanumana, on oluline hoida regulaarselt uneaega. Lisaks sellele, et uni on vajalik välja puhkamiseks, toimub magades uute teadmiste kinnistamine ajus.

Lisamaterjalid

LISA 1 - leht 2

Tasakaalus tervise kaheksa kuldsoovitust

4. Leia viise lõõgastumiseks

Leia viise, kuidas tervislikult ja ohutult paremini stressi maandama õppida. Näiteks võib abi leida spordist, joogast, meditatsioonist, hingamisharjutustest või mõne hobi kaudu. Kui tunned end ülekoormatuna, on oluline oma muret kellegagi jagada. Vahel aitab rääkimisest pereliikmega, aga mõnikord on hea neist asjadest vestelda mõne spetsialistiga, näiteks sotsiaalpedagoogi või psühholoogiga.

5. Isiklikud suhted toetavad sind

Proovi hoida oma sõprade ja perega häid suhteid, sest nende abi võib rasketel hetkedel olla suure tähtsusega. Oluline on õppida oma lähedastega vahetult suhtlema ning tülide või probleemide korral neid lahendama õppida. Kui sulle tundub, et sinu isiklikud suhted on liiga keerulised või ei oska kuidagi probleeme lahendada, võid saada nende olukordade lahendamisel abi sotsiaalpedagoogilt või psühholoogilt.

6. Hoolitse enda hügieeni eest

Puhtuse hoidmine on oluline nii tervise kui vaimselt hea enesetunde jaoks. Seepärast on oluline igapäevaselt pesemas käia, hambaid pesta, riideid vahetada jne. Lisaks on tähtis hoida puhtana ka oma kodu ning esemed.

7. Leia asjad, milles tahad paremaks saada, ja pinguta nende nimel

Õppimine ja haridus aitavad tagada selle, et sul on tulevikus mingeid asju lihtsam saavutada ning selle võrra vähem stressi. Lisaks koolis õppimisele on oluline seada ka teisi väiksemaid ja suuremaid eesmärke ning nende nimel töötada.

8. Hoidu halbadest harjumustest

Välgi suitsetamist, veipimist, alkoholi tarbimist ja narkootikume. Kuid märka ka teisi, pealtnäha süütumaid harjumusi, mis mingist hetkest alates võivad hakata elukvaliteeti halvemaks muutma. Näiteks võib selleks olla liiga pikalt telefonis istumine, arvutimängude mängimine või hoopis mõni muu harjumus.

Lisamaterjalid

LISA 1 - leht 3

Tasakaalus tervise kaheksa kuldsoovitust

Tervislik elustiil ei tähenda täiuslikkust, vaid pisikeste sammude haaval paremate valikute tegemist tervislikuma elustiili poole.

Oluline on ka see, et sa poleks selles üksi, vaid saaksid vajadusel abi ja asjalikku nõu näiteks oma lähedastelt, koolist, noorsootöötajalt või hoopiski valdkonna spetsialistidelt.

Lisamaterjalid

Laste ja noorte tervis

Liikumine

Milline on Eesti noorte tervis?

Noorte vaimne tervis ja heaolu ning selle seos eluviisiga

Uuring: Eesti noorte hinnangud oma elule, tervisele ja peresuhetele on halvenenud

Noorte vaimset heaolu saab liikumise ja toitumisega toetada

Söömishäired

Kuidas on normaalne süüa?

Kuidas on tervislik süüa?

Taldrikureegel

Noorukite söömishäired