

Oma tervise eest hoolitsemine

Töötoa eesmärk on teadlikkuse tõus füüsilise tervise hoidmise võimalustest.

Õpiväljundid

- Tõuseb teadlikkus liikumise, une, toitumise ja mõtlemise mõjust tervisele.
- Suurenevad oskused, kuidas oma tervist hoida ja toetada.
- Arenevad digipädevused.

Ettevalmistus

- Tutvu noorteinfo töötubade üldjuhendiga ning tee vajalikud ettevalmistused.
- Kohanda töötuba vastavalt sihtgrupile ja keskkonnale (füüsiline vs virtuaalne).
- Prindi välja sisuosa jaoks ülesanded punktidesse (vt Lisamaterjalid).
- Valmista ette Kahoot teemal "Noorte füüsiline tervis" (vt Sissejuhatus) lisamaterjalides toodud allikate abil.

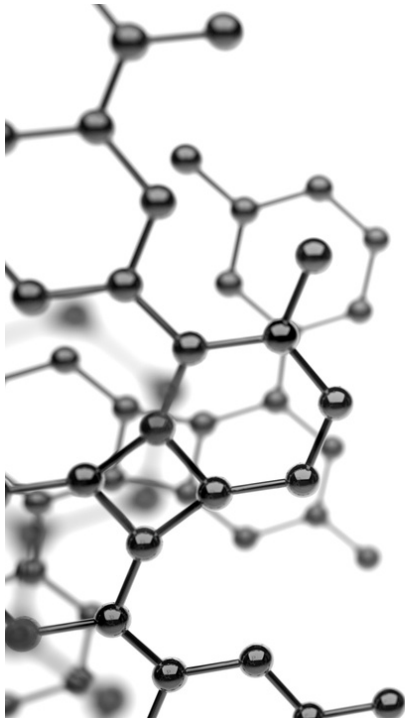


Sissejuhatus (15 minutit)

Noorte tervise olukorra tutvustamiseks ja teadlikkuse tõstmiseks mängige noortega Kahooti "Noorte füüsiline tervis".

Pärast mängu uuri, mis üllatas ning mida noored juba varasemalt teadsid.

Gruppidesse jagunemise mäng "Molekulid ja aatomid"



Palu osalejatel ruumis vabalt ringi liikuda. Seejärel hüüdke number, nt. "4". Osalejad peavad moodustama öeldud numbri suurused väikesed grupid (molekulid). Need, kes ei suutnud molekuli moodustada, jäävad aatomiteks, kes sihitult molekulide vahel edasi liiguvad.

Suurendage keerukust, nimetades näiteks kaks numbrit. Esimene number tähistab molekulis osalejate arvu, teine näiteks jalgade arvu pörandal, nt. "4 ja 4". Igas molekulis peaks maapinnal olema ainult 4 jalga.

Viimane molekulide arv hüüdke välja vastavalt nii, et moodustuks 4 gruppi järgmise tegevuse jaoks.

Sisuosa (40 min)

Sisuosas käivad grupid punktist punkti, ühes on aega toimetada 10 minutit. Noored saavad iseseisvalt väljaprintitud juhendi järgi tegutseda. Juhul kui tegevus toimub virtuaalselt või on soov paberite asemel digilahendeid kasutada, siis valmistage eelnevalt Padlet, kuhu saab lisada nii ülesanded kuika hiljem noorte poolt vastused.

Kokkuvõte (15 minutit)

Poolt või vastu

Tegemist on väiteharjutusega, kus osalejad peavad juhendaja poolt esitatud väitele reageerima kas sellega nõustudes või mitte nõustudes - seda liikudes ruumis vastavalt oma arvamusele. Ühes ruumi otsas on JAH, keskel neutraalne ja teises otsas EI.

Kui osalejad on oma poole valinud, siis toimub lühike arutelu, kus noored saavad oma seisukohti välja tuua. Osalejatel on võimalus ka peale arutelu oma pooli vahetada.

Väited:

1. Nutiseadmete kasutamine enne magamaminekut ei lase meil magama jääda.
2. Kui sa sööd päevas 1-2 korda, siis sellest piisab, kui kõht tühi pole.
3. Regulaarsest füüsilisest tegevusest on kasu ainult nendele inimestele, kellel on vaja üleliigset kehakaalu langetada.
4. Meie mõtted on osa meie tervisest.
5. Magamine, söömine, liikumine ja mõtlemine mõjutavad meie heaolu.

Veebitöötoa korral kasuta Zoomis näiteks erinevaid reaktsioone või palu tõsta nõustumise näitamiseks pastakas ja mitte nõustumise näitamiseks vihik vms.

Lõpuarutelu

Palu igal noorel tuua välja üks asi, millele ta tänu töötoale hakkab oma tervist hoides nüüdsest rohkem tähelepanu pöörama. Mis on üks samm või nipp oma tervise parendamiseks?

Lisamaterjalid

Trükised ja infomaterjalid

[Infomaterjal, plakatid jm](#)

[Toitumise teemalised trükised, brožüürid jm](#)

[Laste ja noorte tervis](#)

Toitumine

[Toitumine.ee](#)

[Toitumis- ja liikumispäevik](#)

Liikumine

[Jõukohased treeningprogrammid](#)

[Jõusaali harjutused](#)

[Kodused treeningud](#)

[Oma keharaskusega treeningud](#)

[Lihtsad ja lühikesed liikumisharjutused](#)

Uni

[Uni ja nõuanded](#)

[Videod ja teadmiste test](#)

[Uni ja nutiseadmed](#)

Vaimne tervis

[Peaasi.ee](#)

1. PUNKT: MAGA



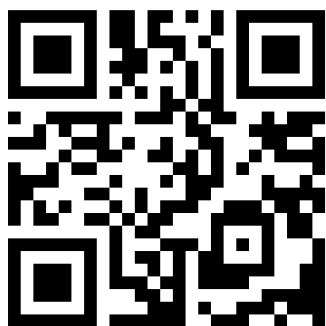
- Vaadake alustuseks videot "1 Minuti Loeng: Maga rohkem, elad kauem (Kristjan Port)", leiate selle QR-koodiga.
- Leidke vastuseid järgmistele küsimustele, kasutades Teeviida ja Peaasi kodulehti. Kirjutage vastused märkmepaberitele või Padletisse.
- Järgmised grupid täiendavad vastuseid.

Küsimused

1. Miks me peame magama?
2. Milliseid tervisehäireid võib vähene magamine põhjustada?
3. Mitu tundi päevas peaksid magama?

2. PUNKT: SÖÖ

Mitmekesine toitumine ja regulaarne toitumisrežiim tagavad organismis piisava toitainetevaru, mis on vajalik organismi normaalseks arenguks (Tervise Arengu Instituut, 2016).



- Vörrelge aadressil www.toitumine.ee (QR-kood) olevat soovituslikku ja reaalselt keskmise eestlase toidupüramiidi.
- Mõelge, mida te eelmisel päeval sõite - kumma püramiidi poole see kaldub?
- Pange märkmepaberitele või Padletisse kirja nõuandeid, kuidas oma menüüd tervislikumaks muuta. Samalt leheküljelt leiab ka erinevaid nippe ja nõuandeid.

3. PUNKT: LIIGU



- Avage video “Joogast inspireeritud liikumisamps” (QR-koodil) ning tehke kava grupiga kaasa.
- Leidke grupiga treening või liikumisviis, mis teile huvi pakub. Treeningvideoid leiab YouTube’is näiteks nendelt kanalitelt: Karin, SportEST klaster, Melissa Mänd, Sanctum Within ja Laura Siimenson. Treeningkavasid postrina leiab ka siit: <https://darebee.com/workouts.html>.

Küsimused

Pange plakatile või Padletisse kirja:

1. Mille valisite ja miks?
2. Kellele seda soovitaksite?
3. Kas ja millal sobiks seda rakendada noortekeskuses?

4. PUNKT: MÕTLE

Inimeste kogemused ja uuringud näitavad, et tänulikkuse tunne toob ellu juurde muidki positiivseid tundeid.

Selles punktis on ülesanne individuaalne. Kirjuta märkmepaberitele või Padletisse siin toodud lause algustele lõpud. Vali vähemalt kolm.

- Ma olen oma perele tänulik, sest ...
- Ma olen oma sõpradele tänulik, sest ...
- Hiljuti juhtus üks hea asi, nimelt - ...
- Ma olen tänulik iseendale, et ...
- Mulle toob alati naeratuse suule ...