



Raplamaa 2017. aasta tervisekampania

## Magan palju – jõuan rohkem! Õpetajakoolituse kutse

Toimumise aeg: 9. märts 2017

Koht: Rapla Riigimaja II korruse saal  
kell 13-15

Kutsume teid väga olulisele koolitusele!

Hea uni ning korralik öine väljapuhkamine on hädavajalik hea tervise, füüsilise ja vaimse toimimise ning akadeemilise edukuse jaoks.

- Koolituse sihtrühm: 1-2 õpetajat koolist, kes viivad saadud teadmised kooli ja jagavad seda kolleegidega.
- Koolitaja Merike Sisask, Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidologia Instituut, Tallinna Ülikooli professor.

### Ajakava:

13.00 Tervituskohv

Kampania tutvustus, Ülle Laasner, tervisedenduse spetsialist

13.10 Koolitus

- Väsimus, selle tähendus ning seos vaimse ja kehalise tervisega
- Väsimuse mõjutegurid
- Une ja eluviisi tähtsus
- Une monitor unemustri, käitumisvalikute ja enesetunde jälgimiseks
- Koolitusmaterjali tutvustamine koolides esitlemiseks

15.00 Kokkuvõte ja lõpetamine

Palume registreeruda koolitusele **7. märtsiks** [SIIN](#)

Info: [ulle.laasner@rapla.maavalitsus.ee](mailto:ulle.laasner@rapla.maavalitsus.ee), tel 4841124, 5284090



## Soovituslikud materjalid:

Õpilaste vaimne tervis (uuringute väljavõte) <http://suicidology.ee/wp-content/uploads/2016/10/ETTEKANNETE-KOKKUV%C3%95TE-koolinoorte-vaimne-tervis-ERSI-konverents-20.05.2015.pdf>

Õpetaja arvamus: <http://rahvahaal.delfi.ee/news/uudised/opetaja-poordumine-kodutoode-rohkuse-ule-nuriseva-opilase-pole-ma-naen-sind-teismeline?id=70682433>

Tõnu Ots:

[http://m.postimees.ee/section/127/2720624?utm\\_campaign=fb\\_social](http://m.postimees.ee/section/127/2720624?utm_campaign=fb_social)

Merike Sisask: <http://www.pealinn.ee/koik-uudised/vaesed-lapsed-enamik-eesi-opilasi-on-kogu-aeg-vasinud-n145353>

Kodutööd - <http://opleht.ee/2017/01/kodus-voiks-ka-puhata-ja-mangida/>

Kool hiljemaks: <http://perejalaps.delfi.ee/koolilaps/uneteadlased-koolis-peaks-paev-algama-kell-kumme-ja-ulikoolis-kell-uksteist?id=72471283>

Kuidas nutiseadmed mõjutavad meie und

[http://etv.err.ee/v/meelelahutus/terevisioon/terevisiooni\\_lood/46c122d0-13aa-42d6-b976-a3693b89ef60/kuidas-mojutavad-nutiseadmed-laste-und](http://etv.err.ee/v/meelelahutus/terevisioon/terevisiooni_lood/46c122d0-13aa-42d6-b976-a3693b89ef60/kuidas-mojutavad-nutiseadmed-laste-und)

Kuidas lapse magamisharjumused tema elu mõjutavad;

<http://perejalaps.delfi.ee/lapsetervis/kuidas-sinu-lapse-magamisharjumused-tema-elu-mojutavad?id=72371795>

