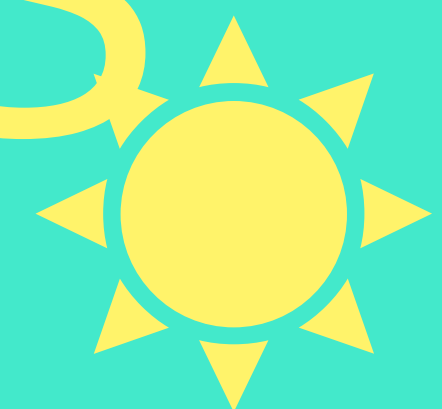


KUIDAS HOIDA
VAIMSET TERVIST
LÄBI
TEATRIHARIDUSES
KASUTATAVATE
MÄNGUDE JA





Dokumentaalsed
lood noorte
inimeste
depressioonist ja
tervenemisest.

Esietendus
15. märtsil 2014
Eesti Draamateatris
ja Tallinna
Linnateatris.

“VARESELE VALU...HARAKALE
HAIGUS...”





MIDA ON TARVIS VAIMSE
TERVISE HOIDMISEKS
JA KUIDAS TEATRIHARIDUS
SEDA TOETAB?

VAIMSE TERVISE
VITAMIINID:

SUHT
LE
MAGA
SÖÖ
LIIGU
TUNN
E

peaasi.ee

MIS TÖÖTAB ALGKLASSI LASTEGA?

NUMBRITE LUGEMINE

Eesmärk on lugeda kamba peale numbreid 1-10 (edasijõudnutel 1-20) ja tagasi, nii et me ei lepi kokku, kes järgmise numbriga ütleb. Kui keegi ütleb teisega ühel ajal, alustatakse algusest.

TÄHELEPANURINGID

Kuulame helisid siin ruumis.

Kuulame helisid iseenda sees.

Kuulame helisid siit ruumist väljas.

Kuulame helisid kosmoses.

PÕRAND ON...

Fantaasiamäng, kus mängujuht palub liikuda mängijatel ruumis ringi, aga plaksu peale muudab seda, milline põrand on.

Põrand on:

- libe jää**
- põlvist saadik vesi**
- teravad naelad**
- soe liiv**

jne.

KES MA OLEN?

Laps mõtleb välja, mis loom ta tahaks olla ja ütleb seda mängujuhile. Laps proovib kogu oma kehaga mängida seda looma. Esialgu ilma hääleta, hiljem võib lisada ka hääle. Teised püüavad ära arvata. Kes õigesti arvab, saab järgmist looma kehastada.

MIS TÖÖTAB PÕHIKOOI LASTEGA?

PEEGEL

Kaks õpilast seisavad vastamisi. Üks kujutleb, et seisab peegli ees ja teeb seal lihtsamaid liigutusi, teine püüab peegelpildis kõike järele teha.

SPIOONID PLAKSUTAVAD

Õpilased seisavad ringis, eesmärk on jätta ukse taga luuravatele spioonidele mulje, et siin ruumis on ainult üks inimene. Aga samal ajal on ruumis viibivatel spioonidel ülesanne plaksutada – kõik koos, alustades väga aeglaselt, aga liikudes üha kiiremaks, aga nii nagu plaksutaks üks mees.

MEEKSKONNA MUINASJUTT

Õpilased istuvad ringis, eesmärgiks on välja mõelda ja jutustada üks muinasjutt, millel on loogiline algus, keskpaik ja lõpp, aga nõnda, et iga ringisoliija saab öelda ainult ühe sõna korraga.

MIDA ME TEEME?

Esimene inimene läheb lavale ja alustab enda väljamõeldud tegevust kujuteldavate esemetega. Kes on aru saanud, mida ta teeb, läheb liitub temaga ja pakub omalt poolt midagi välja, mis haagiks eelmise tegevusega. Õpilased liituvad ükshaaval kuni kõik osalejad on laval ja tegutsevad ühise eesmärgi nimel.

MIS TÖÖTAB KESKKOOLI NOORTEGA?

PIMEDAD

Võetakse paari, üks paariline paneb silmad kinni, teine paariline võtab tal käest kinni ja juhatab “pimedat” paarilist ruumis ringi.

Võib proovida liikuda edasi-tagasi, kiiremini ja aeglasemalt, eri tasanditel.

TSIP-TSAP-TSOP

Õpilased seisavad ringis, mööda ringi liigub tsip-tsap-tsop, nii et vaatad partnerile silma ja osutad kätega temale. Võib ka saata partnerile tagasi, kasutades sõna: Boing!

Edasijõudnute variant: öeldes ´tsop´ peab lööma jalaga vastu maad.

ELULOO INTERVJU

Eesmärk on teha intervjuu oma vanaema või vanaisaga (või mõne teise eakama elus oleva sugulasega). Kasutada võib eluloointervjuu formaati, alustades kõige esimestest mälestustest ja liikuda läbi lasteaia ning koolielu tänase päevas suunas. Milline oli sinu perekond, kui sa laps olid? Kuidas te elasite, kui sa väike olid? Millest sa lapsena unistasid? Kuidas sinust sai see, kes sa täna oled? jne.

TEEKOND MAAILMA KÕIGE TARGEMA MEHE JUURDE

Kõik leiavad endale mugava asendi, panevad silmad kinni ja algab teekond maailma kõige targema mehe juurde. Püüa seda võimalikult täpselt ette kujutada – kõigepealt liigutakse väravast välja, mööda rada, läbi metsa, üle jõe, üle aasa, mäest üles, koopa sügavusse kuni jõutakse maailma kõige targema meheni.

MIDA SA TEMALT
KÜSIKSID?

JA MIDA TA SULLE
VASTAKS?

AITÄH, ET KUULASITE!
HOIDKE ENNAST,
SEST AINULT NII SAATE
HOIDA TEISI!