

Päeviku omanik:

Mind iseloomustab:

.....

Lasteabi 24h telefon: 116 111 www.lasteabi.ee info@lasteabi.ee

Facebook ja Instagram: @lasteabi #mulonhää! #usulast

Hea laste ja perede toetaja!

Sa hoiad käes sotsiaalkindlustusameti lasteabi ja laste heaolu osakonna varajase märkamise ja ennetuse tiimi koostöös valminud märkmikku, mis sisaldab kalendrit, abivajava ja hädasoleva lapse märkamist ja sellest teavitamist toetavat materjali, põnevate raamatute ja taskuhäälingute soovitusi ning muud olulist, mis sind ja sinu tööd ning koostööd võrgustikuliikmetega toetavad. Loodame, et meie märkmik inspireerib tähele panema helgeid hetki, toetab keerulisematel aegadel, aitab iseenda sisse vaadata ning julgustab enese eest hoolt kandma.

Sotsiaalkindlustusameti lasteabiteenus on mõeldud nii laste kui täiskasvanute toetamiseks. Meie poole saavad pöörduda lastega töötavad spetsialistid ja lastekaitsetöötajad. Abi ja tugi on sinu jaoks alati olemas – siin märkmikus, aga ka telefonikõne, e-kirja või veebivestluse kaudusel.

Märkmikust leiad ka lapse heaolu hindamise kolmnurga, mis on lapse heaolu hindamise käsiraamatu üks osa. Selle kasutamise kohta leiad täpsemat teavet sotsiaalkindlustusameti lasteabi kodulehelt www.lasteabi.ee/spetsialistile. Lasteabi.ee lehelt saad sa infot selle kohta, kes on erilise hoolsuskohustega isikud, kellel on alates 1.01.2025 kohustus teatada abivajavast lapsest ning võimaluse teha teavitus elektroonilise vormi kaudu.

Olgu meie märkmik sulle justkui mälupank ja meelepea, kuhu saad koguda olulist infot, märkida üles vajalikke tegevusi ja tähtsaid toimumisi, inspireerivaid mõtteid ning talletada kõiki oma soove või unistusi.

Tea, et oled imeline, väärtuslik ja kordumatu!

Head kasutamist
Sotsiaalkindlustusamet

Aitäh, et hoolid!
Aitäh, et toetad!
Aitäh, et kaitsesid!



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks

Lasteabi.ee



116 111

2021-2027 Ühtekuuluvuspoliitika fondide meetme 21.4.7.9. „Lastele ja peredele suunatud teenused on kvaliteetsed ja vastavad perede vajadustele” toetuse andmise tingimuste (TAT) „Laste ja perede toetamine, tegevus 2.3. „Valdkondadeülese lastekaitse korraldusmudeli väljatöötamine“

Abivajav ja hädaohus olev laps

Abivajav laps

... on laps, kelle heaolu on ohustatud või kelle puhul on tekkinud kahtlus väärkohtlemise, hooletusse jätmise või muu lapse õigusi rikkuva olukorra suhtes, ja laps, kelle käitumine ohustab tema enda või teiste isikute heaolu.

Abivajavast lapsest tuleb teatada lasteabitefonil 116 111 või kohaliku omavalitsuse lastekaitsetöötajale.

Hädaohus olev laps

... on laps, kes on oma elu või tervist ohustavas olukorras ning laps, kelle käitumine ohustab tema enda või teiste isikute elu või tervist.

Hädaohus olevast lapsest tuleb viivitamata teatada hädaabinumbril 112.

Mis on väärkohtlemine?

- **Emotsionaalne väärkohtlemine** on lapse kohtlemine väärtusetu, ebaadekvaatse, mitteamastatuna, samuti sage hirmutamine, alandamine või kritiseerimine ja halvustamine.
- **Füüsiline väärkohtlemine** on tahtlik füüsilise jõu kasutamine vastu teise isiku tahtmist põhjustades vigastusi ja valu. Näiteks tõukamine, löömine, näpistamine, raputamine, kinni hoidmine, hammustamine, juustest sikutamine.
- **Seksuaalne väärkohtlemine** on igasugune kontrolliv, manipuleeriv või alandav seksuaalse sisuga käitumine, seksuaalsed puudutused või märkused, pealesunnitud seksuaalsed tegevused, sh suguühe või vägistamine.
- **Hooletusse jätmine** on lapse vajaduste korduv rahuldamata jätmine, järelevalve ja stabiilse igapäevarutiini puudumine.

Märka, sekku, teavita!



Lastekaitseseadus kohustab igaüht teatama abivajavast ja hädaohus olevast lapsest!

Alates 01.01.2025 nimetatakse paragrahvi 27¹ lõikes 1 lastega töötavad isikud (LasteKS § 18 lg 2), kellel oma kutse- või erialast ja tööülesannetest tulenevalt on võimalus ning ka professionaalsed oskused märgata lapse võimalikku abivajadust.

Selleks on loodud abivajavast lapsest teatamise vorm, mis toetab spetsialisti abivajavast lapsest teate esitamisel – vorm on leitav **sotsiaalkindlustusameti lasteabi.ee veebilehelt**. Lehele liikumiseks skänni QR koodi.



Erilise hoolsuskohustusega spetsialistid on: alus-, põhi-, kesk-, kutse- ja huvihariduse ning lastehoiu õpetajad ja tugispetsialistid, lastehoius töötavad lapsehoidjad, laste hoolekandeesutuse töötajad, noorsootöötajad (sh kes töötavad KOV-is, noortekeskuses, noortelaagris või -malevas), treenerid, huviringi juhendajad (sh spordi- või muus valdkonnas), tervishoiutöötajad, politseiametnikud ja ohvriabitöötajad, kes puutuvad töös või kutsetegevuses vahetult lapsega kokku.

Kui Sa ei ole kindel, kas tegemist on abivajava lapsega, siis vasta neile neljale küsimusele:

- ☐ Kas oled märganud midagi last kahjustavat või on laps või tema sõbrad Sulle midagi rääkinud?
- ☐ Kas oled märganud, et laps on hoolitsemata?
- ☐ Kas oled märganud lapse tervislikust seisundist või erivajadusest tulenevat abivajadust?
- ☐ Kas oled märganud lapse tunnetes või käitumises viimasel ajal olulisi muutusi?

Kui vastad jaatavalt vähemalt ühele küsimusele, on tegemist abivajava lapsega ning palume sul teha teade sotsiaalkindlustusameti lasteabi.ee kodulehel oleva vormi kaudu, helistades sotsiaalkindlustusameti lasteabitelefonil 116 111 või pöörduda kohaliku omavalitsuse lastekaitsetöötaja poole.

Lasteabi on:

- Lastele, noortele ja täiskasvanutele
- Nõu küsimiseks ja abi saamiseks
- Abivajavast või hädaohus olevast lapsest teatamiseks
- Tasuta teenus (helistada saab ka kõneajata)
- Ööpäevaringne
- Üle-eestiline
- Võimalik jääda anonüümseks
- Suhelda saab ka e-kirja teel või kodulehel veebivestluse kaudu
- Nõustamine eesti, vene ja inglise keeles



Oleme olemas igal ajal ja iga murega!

Lasteabi 



Veebivestlus lasteabi.ee



Email info@lasteabi.ee



Telefon 116 111

(välismaalt helistades +372 600 4434)

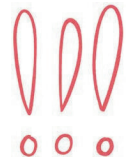


Skaneeri, et külastada
lasteabi.ee



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

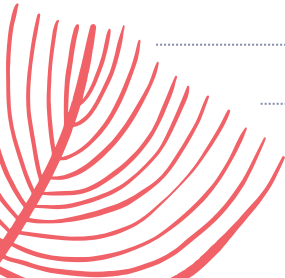
Minu oluline info



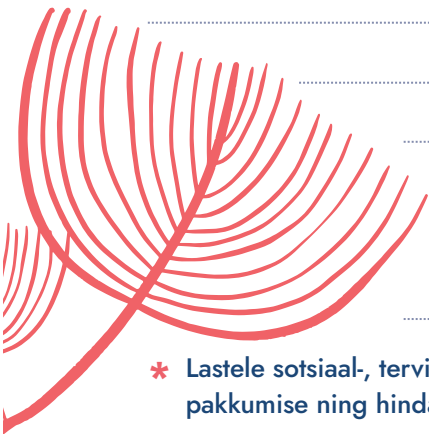
Lapse- ja perekesksuse põhimõtted*:

- Lapse ja tema pere vajaduste hindamine ning abistamine toimub kõigi spetsialistide töös koos lapse ja tema perega.
- Kogu suhtluses ning toe pakkumisel ollakse last ja tema pere kaasavad, sh arvestatakse pere teiste laste vajadustega.
- Oluline on universaalne ennetus, sh vanemluse toetamine, ning last toetava psühhosotsiaalse ja füüsilise keskkonna loomine kõigil sekkumise tasanditel.
- Kõik last ja tema pere toetavad spetsialistid töötavad ühise eesmärgi nimel ning on selles võrdselt teineteisele vajalikud.
- Andmeid lapse ja tema pere kohta tehakse abistavatele osapooltele kättesaadavaks ainult lapse huvides ja lapse seaduslike esindajate nõusolekul või seaduses sätestatud juhtudel lapse heaolu tagamiseks.

Minu põhimõtted:



* Lastele sotsiaal-, tervise- ja haridusvaldkonnas integreeritud vajaduspõhise toe pakkumise ning hindamiste konsolideerimise kava (2024)



Lapsega kontakti ja kiindumussuhte toetamiseks

Emotsionaalne kontakt

Eesmärgiks on saavutada lapsega mänguline ja positiivne kontakt, keskenduda teadlikult lapsele ja julgustada last uutest kogemustest rõõmu tundma. Lapse jaoks olemas olemiseks on vaja mõista lapse tundeid ja mõtteid, neid aktsepteerides ja valideerides.

Piirid

Täiskasvanu määrab piirid, tagab lapse turvalisuse, aidates lapsel eakohaste ülesannetega toime tulla. Piirid on muutuvas seoses lapse arenguga. Piiride olemasolu aitab lapsel võtta vastutust enda käitumise ja otsuste eest.

Hoolitsus

Hoolitsevate tegevuste eesmärgiks on last rahustada ja anda lapsele sõnum, et laps on hoolitsust väärt ja täiskasvanud pakuvad talle seda hoolitsust.

Väljakutset pakuvad ülesanded, neis õnnestuda aitamine ja positiivne tunnustamine aitab lapsel paremini aktsepteerida piire, emotsionaalses kontaktis olemist ja hoolitsemist.

Minu tähelepanekud:

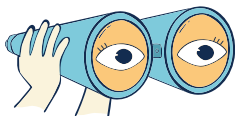


Psühholoogilise esmaabi põhimõtted

Toeta nii traumaatilise sündmuse (tulekahju, liiklusõnnetus, ootamatu surm, looduskatastroof, sõjaolukord vmt) üle elanud lapsi kui täiskasvanuid neile psühholoogilist esmaabi osutades. Selleks jälgi, kuula ja aita neid ning ära unusta seejuures iseenda heaolu eest hoolitsemast.

JÄLGI!

Mis seis on?



- Veendu, et abistama minek oleks sinu jaoks ohutu.
- Tee kindlaks, kes vajavad arstiabi.
- Märka neid, kellel avalduvad šokireaktsioonid.
- Otsi inimesi, kelle baasvajadused (jook, söök, peavari, riided, hügieen) on täitmata.

KUULA!

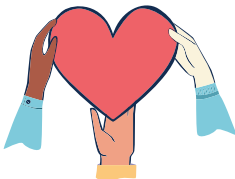
Millised on inimeste vajadused ja mured?



- Tutvusta end ja küsi, millega saaksid aidata.
- Kuula empaatiliselt, kui inimene soovib rääkida.
- Küsi, mida inimene praegusel hetkel kõige enam vajab ja mille pärast muretseb?
- Püüa jääda rahulikuks ja siiraks.

AITA!

Mida teha edasi?



- Aita täita inimese baasvajadused ja toime tulla esmaste probleemidega.
- Anna teavet, mis vastab tõele.
- Vii inimene kokku oma lähedastega.
- Jaga kontakte, kust edaspidi on võimalik abi saada ja vajadusel suuna inimene kohe järgmiste abistajate juurde.
- Jäta sõbralikult huvasti.

ENESEHOID

Kuidas ise toime tulla?



- Tee igapäevaselt midagi nauditavat.
- Enne abistama minemist hinda, kas oled valmis aitama.
- Abistades kasuta stressi ohjamiseks lühikesi lõõgastusharjutusi.
Peale abistamist puhka, mõtesta ja vajadusel jaga kogetut teistega.

5 toetavat mõtet

- 1 Märka oma mõtteid – need kujundavad sinu elu.** Ole lahke iseenda ja teiste vastu. Tunnusta end hakkamasaamise eest, austa ja armasta ennast koos kõigi oma erinevate külgedega.
- 2 Ole vaikselt ja vastused tulevad ise sinuni.** Võta aega lihtsalt olla ja tajuda, mida sa päriselt vajad ja soovid. Proovi muu virvarri taustal kuulata oma südamehäält ja seda, mis sind tegelikult köidab.
Luba endal lihtsalt olla – just selline nagu oled.
- 3 Naudi väikeseid asju ja edasiminekuid.** Imetle muutuvat loodust, tunne tänu lemmiktoidu, lõunaune või päikesepaiste eest. Märka igas päevas imelisi hetki ja püüa olla päriselt kohal ka siis, kui võiksid tunda ärevust eesootava pärast.
- 4 Kõik olukorrad elus on ajutised.** Mitte miski ei kesta igavesti – tee jahtub, lumi sulab, lapsed kasvavad. Kõik on pidevas muutumises. Niisamuti sinu praegune hetk – ka see läheb mööda.
- 5 Pole õiget ega valet – on vaid kogemused.** Tänu erinevatele kogemustele oled täna just see, kes oled. Teed igapäevaselt otsuseid ja valikuid – neid, mis antud hetkel kõige paremad tunduvad. Selline ongi kasvamise ja arenemise teekond.



Kõige tähtsamad kuupäevad

_____	Jaauuar	_____	Veebruar	_____
_____	Märts	_____	Aprill	_____
_____	Mai	_____	Juuni	_____

_____ **Juuli** _____ **August** _____

_____ **September** _____ **Oktoober** _____

_____ **November** _____ **Detsember** _____

2026

Jaanuar							Veebruar							Märts									
	E	T	K	N	R	L	P		E	T	K	N	R	L	P		E	T	K	N	R	L	P
52				1	2	3	4	4							1	8							1
1	5	6	7	8	9	10	11	5	2	3	4	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6	7	8
2	12	13	14	15	16	17	18	6	9	10	11	12	13	14	15	10	16	17	18	19	20	21	22
3	19	20	21	22	23	24	25	7	16	17	18	19	20	21	22	12	23	24	25	26	27	28	29
4	26	27	28	29	30	31		8	23	24	25	26	27	28		13	30	31					
Aprill							Mai							Juuni									
	E	T	K	N	R	L	P		E	T	K	N	R	L	P		E	T	K	N	R	L	P
13			1	2	3	4	5	17				1	2	3		22	1	2	3	4	5	6	7
14	6	7	8	9	10	11	12	18	4	5	6	7	8	9	10	23	8	9	10	11	12	13	14
15	13	14	15	16	17	18	19	19	11	12	13	14	15	16	17	24	15	16	17	18	19	20	21
16	20	21	22	23	24	25	26	20	18	19	20	21	22	23	24	25	22	23	24	25	26	27	28
17	27	28	29	30				21	25	26	27	28	29	30	31	26	29	30					
Juuli							August							September									
	E	T	K	N	R	L	P		E	T	K	N	R	L	P		E	T	K	N	R	L	P
26			1	2	3	4	5	30						1	2	35		1	2	3	4	5	6
27	6	7	8	9	10	11	12	31	3	4	5	6	7	8	9	36	7	8	9	10	11	12	13
28	13	14	15	16	17	18	19	32	10	11	12	13	14	15	16	37	14	15	16	17	18	19	20
29	20	21	22	23	24	25	26	33	17	18	19	20	21	22	23	38	21	22	23	24	25	26	27
30	27	28	29	30	31			34	24	25	26	27	28	29	30	39	28	29	30				
								35	31														
Oktoober							November							Detsember									
	E	T	K	N	R	L	P		E	T	K	N	R	L	P		E	T	K	N	R	L	P
39				1	2	3	4	43						1		48		1	2	3	4	5	6
40	5	6	7	8	9	10	11	44	2	3	4	5	6	7	8	49	7	8	9	10	11	12	13
41	12	13	14	15	16	17	18	45	9	10	11	12	13	14	15	50	14	15	16	17	18	19	20
42	19	20	21	22	23	24	25	46	16	17	18	19	20	21	22	51	21	22	23	24	25	26	27
43	26	27	28	29	30	31		47	23	24	25	26	27	28	29	52	28	29	30	31			
								48	30														

Märgi endale kalendrisse, kui oli:
O - Üks eriti tore päev
■ - Suur saavutus

Pööripäevad:
kevad: 20. märts, kell 14:46
suvi: 21. juuni, kell 8:25

sügis: 23. september, kell 00:06
talv: 21. detsember, kell 20:50

2027

Jaanuar							Veebruar							Märts									
	E	T	K	N	R	L	P		E	T	K	N	R	L	P		E	T	K	N	R	L	P
52					1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7
1	4	5	6	7	8	9	10	5	8	9	10	11	12	13	14	9	8	9	10	11	12	13	14
2	11	12	13	14	15	16	17	6	15	16	17	18	19	20	21	10	15	16	17	18	19	20	21
3	18	19	20	21	22	23	24	7	22	23	24	25	26	27	28	11	22	23	24	25	26	27	28
4	25	26	27	28	29	30	31									12	29	30	31				
																13							
Aprill							Mai							Juuni									
	E	T	K	N	R	L	P		E	T	K	N	R	L	P		E	T	K	N	R	L	P
13				1	2	3	4	17						1	2	22		1	2	3	4	5	6
14	5	6	7	8	9	10	11	18	3	4	5	6	7	8	9	23	7	8	9	10	11	12	13
15	12	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	24	14	15	16	17	18	19	20
16	19	20	21	22	23	24	25	20	17	18	19	20	21	22	23	25	21	22	23	24	25	26	27
17	26	27	28	29	30			21	24	25	26	27	28	29	30	26	28	29	30				
									31														
Juuli							August							September									
	E	T	K	N	R	L	P		E	T	K	N	R	L	P		E	T	K	N	R	L	P
26				1	2	3	4	30							1	35			1	2	3	4	5
27	5	6	7	8	9	10	11	31	2	3	4	5	6	7	8	36	6	7	8	9	10	11	12
28	12	13	14	15	16	17	18	32	9	10	11	12	13	14	15	37	13	14	15	16	17	18	19
29	19	20	21	22	23	24	25	33	16	17	18	19	20	21	22	38	20	21	22	23	24	25	26
30	26	27	28	29	30	31		34	23	24	25	26	27	28	29	39	27	28	29	30			
								35	30	31													
Oktoober							November							Detsember									
	E	T	K	N	R	L	P		E	T	K	N	R	L	P		E	T	K	N	R	L	P
39					1	2	3	43	1	2	3	4	5	6	7	48			1	2	3	4	5
40	4	5	6	7	8	9	10	44	8	9	10	11	12	13	14	49	6	7	8	9	10	11	12
41	11	12	13	14	15	16	17	45	15	16	17	18	19	20	21	50	13	14	15	16	17	18	19
42	18	19	20	21	22	23	24	46	22	23	24	25	26	27	28	51	20	21	22	23	24	25	26
43	25	26	27	28	29	30	31	47	29	30						52	27	28	29	30	31		
								48															

Märgi endale kalendrisse, kui oli:

- O - Üks eriti tore päev
- - Suur saavutus

Pööripäevad:

- kevad: 20. märts, kell 20:24
- suvi: 21. juuni, kell 14:10

- sügis: 23. september, kell 06:01
- talv: 22. detsember, kell 02:42

2028

Jaanuar								Veebruar								Märts							
	E	T	K	N	R	L	P		E	T	K	N	R	L	P		E	T	K	N	R	L	P
52						1	2	4		1	2	3	4	5	6	8			1	2	3	4	5
1	3	4	5	6	7	8	9	5	7	8	9	10	11	12	13	9	6	7	8	9	10	11	12
2	10	11	12	13	14	15	16	6	14	15	16	17	18	19	20	10	13	14	15	16	17	18	19
3	17	18	19	20	21	22	23	7	21	22	23	24	25	26	27	11	20	21	22	23	24	25	26
4	24	25	26	27	28	29	30	8	28	29						12	27	28	29	30	31		
4	31															13							
Aprill								Mai								Juuni							
	E	T	K	N	R	L	P		E	T	K	N	R	L	P		E	T	K	N	R	L	P
13						1	2	17	1	2	3	4	5	6	7	22				1	2	3	4
14	3	4	5	6	7	8	9	18	8	9	10	11	12	13	14	23	5	6	7	8	9	10	11
15	10	11	12	13	14	15	16	19	15	16	17	18	19	20	21	24	12	13	14	15	16	17	18
16	17	18	19	20	21	22	23	20	22	23	24	25	26	27	28	25	19	20	21	22	23	24	25
17	24	25	26	27	28	29	30	21	29	30	31					26	26	27	28	29	30		
Juuli								August								September							
	E	T	K	N	R	L	P		E	T	K	N	R	L	P		E	T	K	N	R	L	P
26/31	31					1	2	31		1	2	3	4	5	6	35					1	2	3
27	3	4	5	6	7	8	9	32	7	8	9	10	11	12	13	36	4	5	6	7	8	9	10
28	10	11	12	13	14	15	16	33	14	15	16	17	18	19	20	37	11	12	13	14	15	16	17
29	17	18	19	20	21	22	23	34	21	22	23	24	25	26	27	38	18	19	20	21	22	23	24
30	24	25	26	27	28	28	28	35	28	29	30	31				39	25	26	27	28	29	30	
Oktoober								November								Detsember							
	E	T	K	N	R	L	P		E	T	K	N	R	L	P		E	T	K	N	R	L	P
39						1		43			1	2	3	4	5	48					1	2	3
40	2	3	4	5	6	7	8	44	6	7	8	9	10	11	12	49	4	5	6	7	8	9	10
41	9	10	11	12	13	14	15	45	13	14	15	16	17	18	19	50	11	12	13	14	15	16	17
42	16	17	18	19	20	21	22	46	20	21	22	23	24	25	26	51	18	19	20	21	22	23	24
43	23	24	25	26	27	28	29	47	27	28	29	30				52	25	26	27	28	29	30	31
43	30	31						48															

Märgi endale kalendrisse, kui oli:

O - Üks eriti tore päev

■ - Suur saavutus

Pööripäevad:

kevad: 20. märts, kell 02:17

suvi: 21. juuni, kell 20:01

sügis: 22. september, kell 11:45

talv: 21. detsember, kell 08:19

Telefoninumbrid, adressid ... :



.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



.....

.....

Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Mis on sinu selle nädala kõige ilusam mälestus?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... nädal

Minu nädal:

Kui keskendud iseendale, siis sina kasvad.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **näda**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:

.....

.....

.... **nädal**

Minu nädal:

Tgal pool on parem kui kusagil mujal.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **näda**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:

.....

.....

Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Pane kirja 5 sõna, mis iseloomustavad sinu möödunud nädalat!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

Minu nädal:

*Mida rohkem oled suures segaduses olnud,
seda enam on su mõistus avatud uutele ideedele.*

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

● ● ● ● ●

Neljapäev

● ● ● ● ●

Reede

Ootab tegemist:



10

5



.....

..... _____ Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Kui sa saaksid olla milleski kõige parem, siis mis see oleks?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... nädal

Minu nädal:

Vahel on mitte midagi tegemine ka millegi tegemine.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:

5



1



1

.....

..... _____ Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Milline on sinu unistuste puhkus?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... nädal

Minu nädal:

Paremini on proovida ja läbi kukkuda ning tänu sellele õppida kui üldse mitte midagi teha.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



.....

..... _____ Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: **Millest sulle meeldib rääkida?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

Minu nädal:

*Tunded, sarnaselt ilmaga, on vahelduvad,
varsti peale äikest on päike!*

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



.....

.....

..... nädal

Minu nädal:

Kõik valikud, mis sa teed, on tehtud sinu enda jaoks.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



.....

..... _____ Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Millest sa unistad?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... nädal

Minu nädal:

Oluline on meeles pidada, et ükski õnnestumine või ebaõnnestumine pole lõplik.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **näda**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



.....

.....

Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Mis sind naerma ajab?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... nädal

Minu nädal:

*Olenemata sellest, kas tunned, et oled valmis
või ei, alusta kohe, sest tegutsemises on maagiati!*

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **näda**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:

.....

.....

Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Kus sa end kõige kodusemalt tunnend?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... nädal

Minu nädal:

*Ära jää ootama täiuslikku hetke,
tee praegune hetk imeliseks!*

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



9

.....

..... _____ Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Kuidas sinu vanemad sind kirjeldaksid?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... nädal

Minu nädal:

Täinane pingutus on homme saavutus.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



.....

.....

Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Kui saaksid valida supervõime, siis mis see oleks?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... nädal

Minu nädal:

Ära jää õnne otsima teistest, leia see iseendas.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... **nädal**

● ● ● ● ●

Neljapäev

● ● ● ● ●

Reede

Ootab tegemist:



.....

..... _____ Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: **Milline on sinu suurim unistus?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

Minu nädal:

*Ära kardada liikuda selle poole,
mis su süidame põksuma paneb.*

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **näda**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



.....

..... _____ Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Kas sa planeerid või pigem usaldad elu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... nädal

Minu nädal:

Kõigil, keda oma elus kohtad, on sulle midagi õpetada.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:

11



9



.....

..... _____ Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Kuhu sa arvad, et su tee sind viib?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

Minu nädal:

Tee head ja see tuleb ringiga sulle tagasi.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:

1



5



.....

.....

Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Kes on kõige olulisemad inimesed sinu elus?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... nädal

Minu nädal:

Kindel on see, et kõik on kogu aeg muutumises.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:

1



5



.....

..... _____ Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: **Milles sa rõõmu leiad?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... nädal

Minu nädal:

Aeg ja haryutamine annavad kokku saavutused.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **näda**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:

.....

.....

Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Missugust nõu annaksid 2. klassi õpilasele?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... nädal

Minu nädal:

Maailmas, kus sa võid olla ükskõik kes, ole hea!

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **näda**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



.....

.....

Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Missugust nõu annaksid 2. klassi õpilasele?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

Minu nädal:

Kui sa väsid, siis puhka, mitte ära anna alla.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



.....

..... _____ Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Mis on praegu sinu elu parim osa?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

Minu nädal:

Kui ilus võib olla päev, kui lahkus seda puudutab...
(G. Elliston)

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



5



.....

..... _____ Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Millistele küsimustele sulle meeldib vastata?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

Minu nädal:

*Reelingu külge klammerdudes tähtedeni ei jõua.
(C. Rando)*

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



.....

.....

Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Mis lõhnu sa praegu tunnud?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... nädal

Minu nädal:

Alustage vajalike asjade tegemist, siis tehke ära, mis on võimalik – ja äkitselt märkate, et teete seda, mis on võimatu. (Püha Franciscus- Itaalia munk).

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



9

.....

..... _____ Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Kuhu sa lähed, et inspiratsiooni ammutada?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

Minu nädal:

Asjad tõepoolest muutuvad, kui lased neil muutuda.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



9



9

.....

..... _____ Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Missugustest osadest koosneb sinu täiuslik päev?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... nädal

Minu nädal:

Kiirustav inimene jõuab alati valesse kohta.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



9

.....

.....

.... nädal

Minu nädal:

Nüisama mõtet ei ole mõtet mõelda.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



9



.....

..... _____ Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: See nädal oli vaimustav, sest...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

Minu nädal:

Parimad asjad juhtuwadki juhuslikult.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



10



.....

.....

..... nädal

Minu nädal:

Sa ei ärganud hommikul selleks, et olla keskpärane.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **näda**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



.....

.....

..... nädal

Minu nädal:

*Ära mine sinna, kuhu rada viib. Mine hoopis sinna,
kus pole ühtki rada, ja ole teerajaja.*

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **näda**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



.....

..... _____ Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Kes on sinu kõige lähedasem inimene?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

Minu nädal:

Kõige kergem on petta iseennast.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



9



9

.....

..... _____ Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Millal sa viimati nutsid?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... nädal

Minu nädal:

Tgal inimesel on kolm iseloomu: see, mida ta näitab; see, mis ta on ja see, mis ta arwab end olevat.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



9



9

.....

..... _____ Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Mis on sinu lemmiktegevus, mida reede õhtul teha?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... nädal

Minu nädal:

Kaks asja, mille peale inimene ei tohi kunagi vihane olla: see, mida ta saab muuta ja see, mida ei saa.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **näda**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:

.....

..... _____ Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Keda sa praegu kõige enam igatsed?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... nädal

Minu nädal:

*Inimene on sündinud kahe silma ja ühe keelega,
mis tähendab, et ta peaks nägema kaks korda rohkem kui ütlema.*

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



9

5



.....

•••••

_Pühapäev

Nädala küsimus: **Mille eest sa tänulik oled?**

..... nädal

Minu nädal:

Inimesed elavad tegudega, mitte ideedega.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:

5



5



.....

.....

_____ Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

_____ Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Pane kirja oma autobiograafia esimene lause!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... nädal

Minu nädal:

Inimesed näitavad harva välja oma puudusi – suurem osa nendest püüab end meeldiva kehtaga ümbritseda.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **näda**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:

.....

.....

Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Missugused omadused on ühel heal sõbral?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

Minu nädal:

Me ei saa panna elamist ootele seniks kuni me valmis oleme.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **näda**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:

.....

..... _____ Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Missugused viis sõna sinu praegust tuju kirjeldavad?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... nädal

Minu nädal:

Teod teevad sind rikkaks, mitte teooriad.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



.....

..... _____ Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Keda sa tahaksid paremini tundma õppida?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... nädal

Minu nädal:

*Pole olemas inimest, kes oleks saanud
elu loterüis üksnes võite.*

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **näda**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



.....

•••••

_Pühapäev

Nädala küsimus: Skaalal 1-10 – kui tervislik sa oled?

..... nädal

Minu nädal:

*Tuleb osata ka kaotada.
Teisiti ei saaks elada.*

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



.....

.....

Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Kui saaksid homme reisida ükskõik mis paika, siis kuhu sa lähleksid?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... nädal

Minu nädal:

*Meile meeldib tihti rohkem see, mis on kaugel:
sõber, kes on meist eemal ja päevad, mis on ammu möödunud.*

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **näda**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:

.....

_Pühapäev

Nädala küsimus: Mis sind sel nädalal enim motiveeris?

..... nädal

Minu nädal:

*Elu annab inimesele alati vähem
kui ta temalt nõuab.*

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



9



.....

..... _____ Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Mis on sinu jaoks su suurim saavutus?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

Minu nädal:

Kahest halvast vali huvitavam.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **näda**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:

.....

.....

Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Kui saaksid ajas tagasi minna ja muuta ühte asja, siis mis see oleks?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

Minu nädal:

Kõik, mida sa vajad, leiab tee sinuni.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **näda**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:

.....

.....

Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Mis on sinu selle nädala kõige ilusam mälestus?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... nädal

Minu nädal:

Kui keskendud iseendale, siis sina kasvad.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **näda**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:

.....

.....

..... nädal

Minu nädal:

Aeg ja haryutamine annavad kokku saavutused.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



1

.....

.....

Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Mis on sinu selle nädala kõige ilusam mälestus?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

Minu nädal:

Parimad asjad juhtuvadki juhuslikult.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



9

.....

..... _____ Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Mis on sinu jaoks su suurim saavutus?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

Minu nädal:

Kahest halvast vali huvitavam.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



.....

..... _____ Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: See nädal oli vaimustav, sest...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... nädal

Minu nädal:

Teod teevad sind rikkaks, mitte teooriad.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **näda**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:

.....

.....

.... nädal

Minu nädal:

Ära jää õnne otsima teistest, leia see iseendas.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:

5



5



.....

.....

Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Kes on kõige olulisemad inimesed sinu elus?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... nädal

Minu nädal:

Kindel on see, et kõik on kogu aeg muutumises.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



.....

.....

Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Pane kirja 5 sõna, mis iseloomustavad sinu möödunud nädalat!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

Minu nädal:

*Mida rohkem oled suures segaduses olnud,
seda enam on su mõistus avatud uutele ideedele.*

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



11



.....

.....

Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Missugust nõu annaksid 2. klassi õpilasele?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

Minu nädal:

Kui sa väsid, siis puhka, mitte ära anna alla.

.....

..... _____ **Esmaspäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Teisipäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ **Kolmapäev**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.... **nädal**

.....

Neljapäev

.....

Reede

Ootab tegemist:



5



.....

..... _____ Laupäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... _____ Pühapäev

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nädala küsimus: Millal sa viimati nutsid?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

..... nädal

Minu nädal:

Igal inimesel on kolm iseloomu: see, mida ta näitab; see, mis ta on ja see, mis ta arvab end olevat.

Hetked iseenda toetuseks

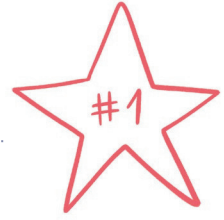
- 1 Kirjuta kõik välja. Lase tunnetel ja mõtetel paberile voolata – täpselt nii nagu need parasjagu tulla tahavad. Nii saab ärevus asenduda meelerahuga.
- 2 Loodus paitab! Sahista lehtedes, veereta lumepalli, korja lilli või solberda merevees – värske õhk ja looduses viibimine aitab sul endaga taas kontakti leida.
- 3 Võta hetk hingamiseks. Sule silmad ja mõtle mitte millestki. Lihtsalt hinga, tunnetä, kuidas õhk liigub ja su keha lõdvestub.
- 4 Füüsiliselt aktiivne olles hakkab su keha õnnehormoone tootma ja tulemuseks ongi parem enesetunne. Sestap hoia jooksumise käepärast!
- 5 Jagamine aitab alati – hea, kui saad end turvalisele ja toetavale kaaslasele pingetest tühjaks rääkida. Näed seejärel kõike jälle selgemalt.
- 6 Tantsi! Keera muusika valjemaks, sukeldu helidesse ja rütmidesse. Suuna kogu oma tähelepanu sellesse, kuidas su keha liigub. Peagi tunned, et suunurgad kerkivad.
- 7 Külma dušš või karastav suplus aitab meelel selgineda. Jahedas vees kaovad kõik tüütud mõtted ja tähelepanu koondub hetke, milles viibid.
- 8 Julge vahepeal olla ka totter ja lapsik – miski ei paranda tuju paremini kui nali, naer ja lõbutsemine!
- 9 Sügav uni loob justkui uue alguse – tunned end värske ja puhana, näed maailma helgemates toonides.
- 10 Kallista! Teise inimese füüsilisel lähedusel on imeline jõud – peagi tunned, kuidas muremõtted kaovad ja mõnusam on olla!

Märkmed

Tänulikkuse harjutus

Mille eest oled sina tänulik? Leia iga tähe juurde vähemalt üks sõna!

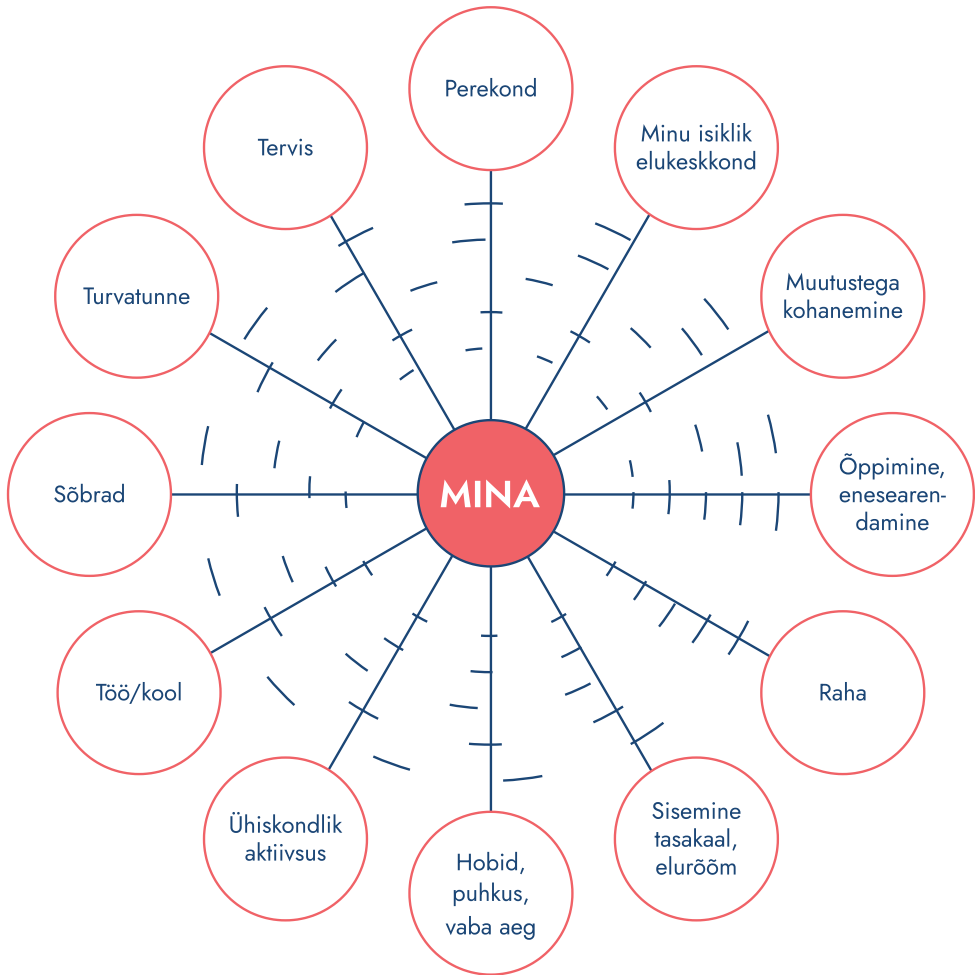
A	Q
B	R
C	S
D	Š
E	Z
F	Ž
G	T
H	U
I	V
J	W
K	Õ
L	Ä
M	Ö
N	Ü
O	X
P	Y



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the star.

Rahuloluratas

Kevad

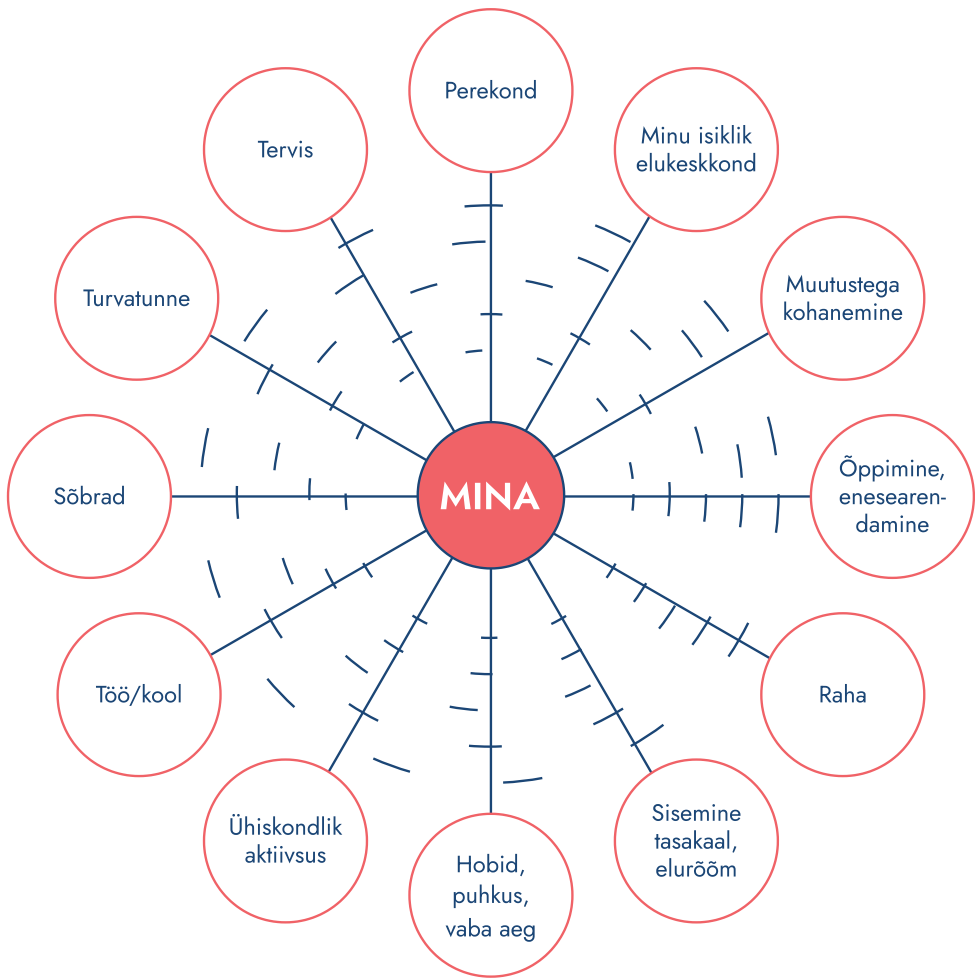


Kasutusjuhend:

- Ring on jagatud erinevateks sektoriteks, mis tähistavad elu olulisi valdkondi.
- Hinda, kui rahul sa hetkel oled igas valdkonnas. Võta aega, et peegeldada oma hetkeolukorda. Ole enda vastu aus.
- Iga sektori sees on viis kriipsu, mis tähistavad skaalat 0-st (keskmine ring) kuni 10-ni (äärmised ringid). Märki igas valdkonnas üks punkt, mis peegeldab sinu hetke rahulolu taset.
- Kui oled igas sektoris punkti märkinud, ühenda need punktid omavahel, et moodustada uus "ratas".
- Vaatle, kas sinu ratta kuju on tasakaalus või on seal alasid, mis vajavad tähelepanu ja parendamist.

Rahuloluratas

Sügis



Minu tähelepanekud:

25 elamust ja tegevust, mida soovin kogeda

1	☐
2	☐
3	☐
4	☐
5	☐
6	☐
7	☐
8	☐
9	☐
10	☐
11	☐
12	☐
13	☐
14	☐
15	☐
16	☐
17	☐
18	☐
19	☐
20	☐
21	☐
22	☐
23	☐
24	☐
25	☐

Raamatud

Lasetabi soovitused:

- 1 „Emotsionaalselt ebaküpsete vanemate pärand“ Autor Lindsay C. Gibson
- 2 „Lapse ajukeskne kasvatus“ Autor Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson, Daniel J. Siegel
- 3 „Kuidas luua lapsega usaldusväärne ja tugev suhe“ Autor Tanel Jäppinen
- 4 „Ma kuulan Sind. Psühhoteraapilisi kõnelusi laste ja noortega“ Autor Ly Seppel-Ehin
- 5 „Õnnelik spordilaps“ Autor Taavi Sumberg
- 6 „Õed ja vennad rahujalal“ Autor Adele Faber, Elaine Mazlish
- 7 „Armastuse ja piiridega distsiplineerimine“ Autor Barbara C. Unell, Jerry Wyckoff
- 8 „Nutt ja jonnihood. Kuidas aidata lapsel oma tunnetega toime tulla“ Autor Aletha J. Solter
- 9 „Erivajadusega lapsed lasteaias ja koolis. Nende arengu ja õppimise toetamine“ Autor Viivi Neare
- 10 „Toimetulek leinaga“ Autor Atle ja Kari Dyregrov
- 11 „Depressioonis laps“ Autor Suzanne Alderson
- 12 „Laste ja noorte konfliktid. Käsiraamat keeruliste vastuolude lahendamiseks“ Autor Heikki Turkka , Julia Saarholm
- 13 „Laps ja lahutus. Kuidas edasi?“ Autor Heli Pruuki, Jari Sinkkonen
- 14 „Aitamise hind“ Autor Per Isdal
- 15 „Emotsionaalne ja vaimne vägivald“ Autor Beverly Engels
- 16 „Klaasist tüdruk“ Autor Karin Dyhr, Marianne Holmen
- 17 „Imelised nädalad“ Autor Hetty Van De Rijt, Frans Plooij, Xaviera Plas-Plooij, Hetty Van De Rijt
- 18 „Laste seksuaalkasvatus“ Autor Raisa Cacciatore
- 19 „Ebatervete perekonnamustrite murdmine. Abimees perekondadele, kes võitlevad vaimse tervise häirete või sõltuvusega“ Autor Kenneth Perlmutter
- 20 „Traumast vabaks“ Autor James S. Gordon

Saadud soovitused:

.....	
.....	
.....	
.....	

Meeldejäädavad hetked:



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the title.

Taskuhäälingud

Lasteabi soovitused:

- 1 **Lasteabi podcast** (<https://tasku.delfi.ee/> » Lasteabi) nii lastel, noortel kui täiskasvanutel tekib elus hetki, kus enda kogemustest lahenduse leidmiseks enam ei piisa. Lasteabi on aga olemas igal ajal ja iga murega!
- 2 **TerviseTasku** (<https://tervisetasku.ee/>) kajastab teemasid ja uudiseid tervishoiust, haridus- ja sotsiaalsüsteemist.
- 3 **Epikoja Podcast** (<https://podcastid.ee/podcast/epikoja-podcast/>) on Eesti Puuetega Inimeste Koja Podcast võtab ette olulised sündmused, inimesed ja teemad, mis puudutavad Eestis elavaid puuetega inimesi.
- 4 **Sotsiaalhääl** (<https://www.eswa.ee/sotsiaalhaaling/>) sotsiaalvaldkonnast kõnelev podcast info ja ideede ammutamiseks sotsiaalvaldkonna töötajate.
- 5 **Kohtulood** (<https://www.kohus.ee/kohtusse-poordujale/kohtulood-podcast>) kohtunike ja saatekülaliste arutelud igapäevaelus või ühiskondlikult huvipakkuvatel teemadel.
- 6 **Lapsevanema kool** (<https://lingid.ee/ntTmc>) podcastid kõikvõimalikel lapse kasvatamist puudutavatel teemadel.
- 7 **Jess, lapsed** (<https://lingid.ee/DNzdW>) kõiksugu lapse kasvamise ja kasvatamisega seotud teemad.
- 8 **Haridus eetris** (<https://www.tlu.ee/haridus-eetris>) podcast kõikvõimalikel õppimist ja õpetamist puudutavatel teemadel.
- 9 **Taskuhääl "Kes aias? Mis aias?"** (<https://lingid.ee/gslDY>) kajastab alushariduse teemasid ning valmib koostöös Eesti Lasteaednike Liiduga (ELAL).
- 10 **Vikerraadio „Peresaade“** (<https://vikerraadio.err.ee/saated>) perest, paarisuhtest ja kõigest sellega seonduvast.
- 11 **Vaimse tervise heaks** (<https://tasku.delfi.ee/> » Vaimse tervise heaks) Eesti suurima naisteajakirja podcast, kus on külalisteks oma valdkondade eksperdid, kel suur kogemus vaimse tervise teemadel või heaolu kujundamisel.
- 12 **Pearaadio** (<https://esmaabi.peaasi.ee/podcastid/>) vaimse tervise podcast räägitakse lihtsalt ja ausalt, kuidas pakkuda oma lähedastele vaimse tervise esmaabi.
- 13 **Skeemiteraapia Podcast "Iseendaks kasvamine"** (<https://lingid.ee/OcjLj>) kuula, kuidas skeemiteraapia aitab mõista ja muuta lapsepõlves kujunenud käitumis- ja tundemustreid.
- 14 **Ausad mehed** (<https://podcastid.ee/podcast/ausad-mehed/>) keskendub kuulaja isiklikule arengule, toetades tema mõttemaailmade ja teadmistepagasi kasvu läbi erinevate ideede, kogemuste ja taipamiste.



Lasteabi podcast
Delfi taskus

Meeldejäävad mõtted:



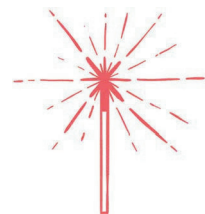
A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.

Ideepank



Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines for tracing and writing practice.

Aasta kokkuvõte:



Oluline info

- **Ajakiri Märka last:**
<https://markalast.ee/>
- **Eesti Puuetega Inimeste Koda:**
661 6629, epikoda@epikoda.ee
- **Eesti Puuetega Inimeste Koja trükised ja juhendid ning tasuta nõustamine**
EPIKoja õigusabi teenuste ja toetuste valdkonnas.
saada e-kiri epikoda@epikoda.ee või helista 671 5909
- **Eesti Seksuaaltervise Liit veebinõustamine:**
www.seksuaaltervis.ee
- **Eluliin:**
eesti keeles 6558 088, vene keeles 655 5688 (iga päev kl 19-07)
- **Emotsionaalse toe ja hingehoiu telefon:**
116123, emotsionaalne tugi iga päev kell 10–24,
Vaimse tervise veebinõustamine sotsiaalkindlustusamet.ee » Abivajav laps ja täiskavanu » Vaimne tervis kriisis » Vaime tervise veebinõustamine
- **Erakorralise meditsiini osakond:**
Ahtmes: 331 1074 (24h) Ahtme mnt 95, Ahtme
Narvas: 357 1795 (24h) Haigla 1, Narva
- **Juhendid haridusasutustele:**
<https://rajaleidja.ee/juhendid/>
- **Kinnise lasteasutuse teenus (KLAT):**
klat@sotsiaalkindlustusamet.ee, <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/spetsialistile-ja-koostoopartnerile/laste-ja-noortega-tootavale-spetsialistile/klat>
- **Koolipsühholoogide nõuandeliin:**
eesti keeles 1226 (E-R kell 16–20, teisipäeviti nii eesti kui vene keeles)
- **Lapse heaolu hindamise käsiraamat:**
<https://www.lasteabi.ee/et/spetsialistile>
- **Lapsendamise ja asendushoolduse infotelefon:**
655 1666 (E-R 8.30-17), asendushooldus@sotsiaalkindlustusamet.ee

- **Lasteabi 116111, veebinõustamine:**
www.lasteabi.ee, info@lasteabi.ee (24/7)
- **Lastekaitse Liit:**
<https://www.lastekaitseliit.ee>
- **Lastemaja:**
<https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/abivajav-laps-ja-taiskasvanu/laste-ja-perede-abistamine/lastemaja> , info@lastemaja.ee
- **Lasteombudsmani infomaterjalid:**
<https://www.oiguskantsler.ee/et/infomaterjalid>
- **Ohvriabi kriisitelefoni:**
 116006, veebinõustamine www.palunabi.ee
kriisiabi@sotsiaalkindlustusamet.ee (24/7)
- **Peaasi noortekeskus:**
 16-26 aastastele vaimse tervisega probleemidega noortele, registreerimine
www.peaasi.ee
- **Perearsti nõuandetelefon:**
 1220 (24/7)
- **Perelepitusteenus:**
info@sotsiaalkindlustusamet.ee, <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/perelepitus>
- **Psühhiaatriakliiniku valvetuba:**
 Tallinnas: 6172 650 (24h) Paldiski mnt 52, Tallinn
 Tartus: 731 8764 (24h) Raja tn 31, Tartu
 Viljandis: 435 4255 (24h) Jämejala, Pargi tee 6, Viljandi
 Pärnus: 516 0379 (24h) Ristiku tn 1, Pärnu
- **Puudega lapse vanemale ja lähedasele:**
<https://epikoda.ee/sihtgrupid/lapsevanemale-voi-lahedasele/>
- **Rajaleidja:**
 nõustamisaja broneerimine 735 0700 või www.rajaleidja.ee
- **Sotsiaalkindlustusameti infotelefon:**
 612 1360
- **Sotsiaaltöö Ajakiri:**
<https://tai.ee/et/sotsiaaltöö>

- Tasuta psühholoogiline nõustamine:
www.lahendus.net
- Tervisekassa infotelefon:
669 6630
- Toe võimalused puudega lapsele:
<https://www.sm.ee/lapsed-ja-hoolekanne/lapsed-ja-pered/puudega-laps>
- Tugiteenused puudega lastele:
<https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/puue-ja-hoolekanne/toetavad-teenused/puudega-lapse-tugiteenused>
- Töötukassa infotelefon:
777 3000
- Vägivallast loobumise tugiliin:
660 6077 (E-R 10-16), tugiliin@sotsiaalkindlustusamet.ee

E-kursus lastega töötavatele spetsialistidele

"Abivajava lapse märkamine ja abistamine"

E-kursus on kättesaadav digiriigiakadeemia.ee



Kuidas tagada lapse õiguste ja heaolu tagamine?



Kuidas märgata ja toetada abivajavat last?



Kuidas kasutada abivajaduse hindamise ja sellest teavitamise tööriistasid?

Tutvu kursuse infoga:



Leia meid sotsiaalmeediast



@lasteabi

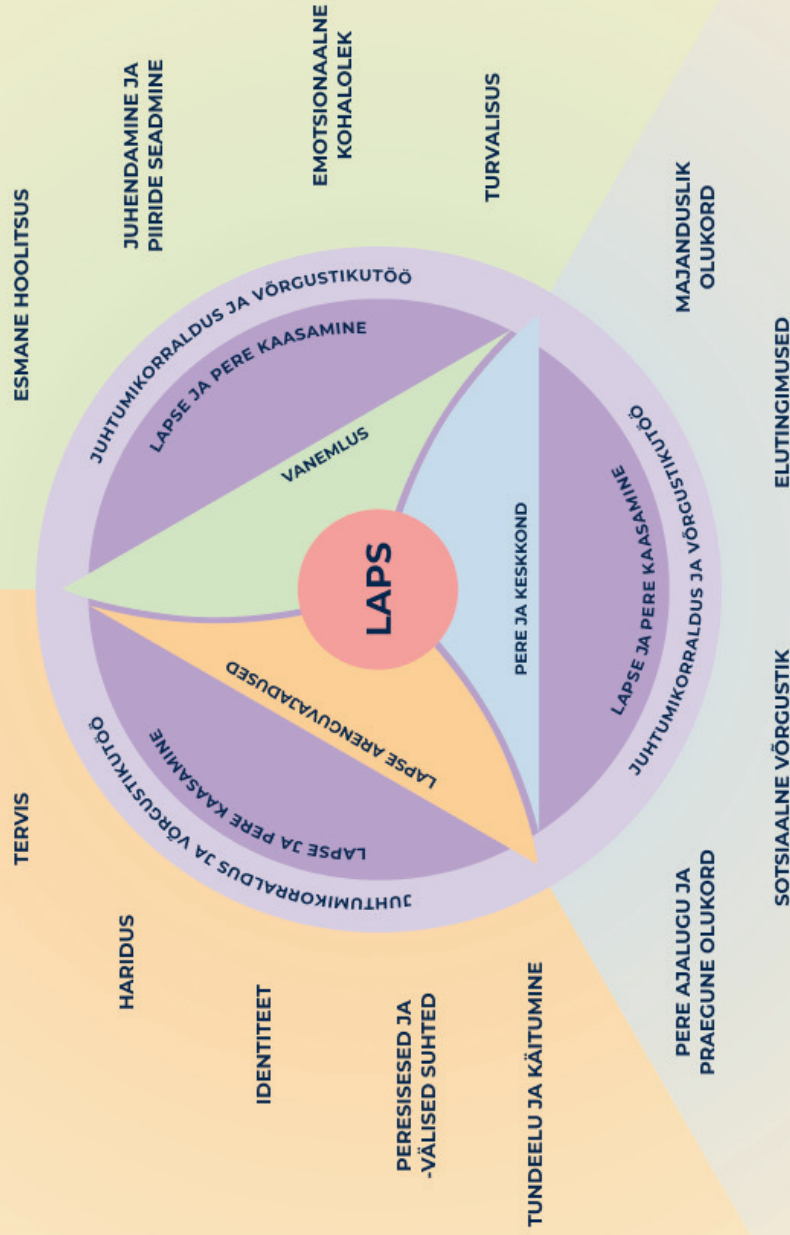


SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

Lasteabi.ee

☎ 116 111

LAPSE HEAOLU KOLMNURK





Lapse heaolu hindamisprotsessi keskmes on laps.

LAPSE ARENGUVAJADUSED	Tervis	Lapse tervisliku seisundi ja heaolu ülevaade
	Haridus	Lapse toimetulek õpikeskkonnas, võimalused end arendada, hariduslike erivajaduste ilmumine
	Identiteet	Lapse "minapilt", eneserefleksioon ja eneseteenindusoskused ning võimekus vastu võtta arenguks vajalikke suuniseid
	Peresisesed ja -välised suhted	Lapse sotsiaalsed suhted lapse elus osalevate inimestega, positiivsete sotsiaalsete suhete olemasolu ja seda toetava keskkonna olemasolu
	Tundeelu ja käitumine	Lapse tundeväljendus ja käitumine erinevates olukordades ning keskkondades, tundeelu ja käitumise arengut toetava keskkonna olemasolu
VANEMLUS	Esmane hoolitsus	Vanemate suutlikkus lapse põhivajaduste eest hoolitsemisel. Suutlikkus tagada lapse tervise heaolu, hariduslik heaolu, lapse kui indiviidi areng. Sotsiaalset arengut toetava keskkonna tagamine ning tundeelu ja käitumise arengu toetamine
	Juhendamine ja piiride seadmine	Vanemate suutlikkus luua lapse jaoks vajalikke piire ja reegleid, last eakohaselt juhendada ja toetada uute oskuste omandamisel
	Emotsionaalne kohalolek	Vanemate suutlikkus luua lapsega emotsionaalselt stabiilne ja hooliv suhe
	Turvalisus	Vanemate suutlikkus luua lapse jaoks turvaline keskkond ning kaitse vägivalla ja ohu eest
PERE JA KESKKOND	Pere ajalugu ja praegune olukord	Perekonna taust ja praegune olukord ning nende mõju lapse hetkeolukorrale peres
	Sotsiaalne võrgustik	Lapse sotsiaalne võrgustik, nt pere, sugulased, sõbrad ning perekonda ümbritsevad kogukondlikud ressursid ja nende kättesaadavus
	Elutingimused	Lapse elutingimused ja nende vastavus lapse vajadustele ning mõju lapse ja pere toimetulekule
	Majanduslik olukord	Perekonna majanduslik olukord, vanemate tööga hõivatus või tööst tulenevad asjaolud lapse heaolus

LAPSE HEAOLU HINDAMISE PROTSESSI KAASATAKSE LAPSE, TEMA PERE NING TUGIVÕRGUSTIK

Kes aitab ja kuhu pöörduda, kui laps vajab rohkem tuge?

Erivajadusega lapse vanemale vajaliku abi ja õige asutuse leidmiseks.

Tutvu tervises seisundi tõttu püsivat tuge vajava lapse toetamise sündmusteenusega „Terviseprobleemiga laps“ riigiportaalis eesti.ee.



SOTSIAALMINISTEERIUM



Igapäevaelu

Selleks, et Sinu perele oleks tagatud parim võimalik abi ja tugi pöördu enda **kohaliku omavalitsuse (KOV) lastekaitse- või sotsiaaltöötaja poole, kes:**

- nõustab ja annab infot võimalike toetavate teenuste ja toetuste kohta;
- hindab abi ja teenuste vajadust;
- määrab kohaliku omavalitsuse poolt pakutavad teenused;
- korraldab KOV teenuste rahastamise.

Mõnel juhul võib olla vajalik pere omaosalus.

Omavalitsused pakuvad elanikele erinevat tuge, nagu näiteks:

- eluruumide kohandamine;
- tugiisik lapsele või perele;
- lapsehoid;
- sotsiaaltransport;
- abi ravimite ning abivahendite ostmisel;
- perenõustamine jne.



Lisainfot Sinu KOV-i poolt pakutavate teenuste ja tingimuste kohta saad KOV-i kodulehelt või lastekaitse- või sotsiaaltöötajalt.

Pea meeles, et lisaks toetavatele teenustele on oluline ka Sinu suhe iseenda ja lähedastega. Mõtteid ja viise, kuidas iseenast ja suhteid hoida, leiad lehelt tarkvanem.ee.

24/7 on Sinu jaoks olemas lasteabi – helista **116111** ja või kirjuta lasteabi.ee.

Riiklike toetuste ja teenuste kohta, mis on suunatud suure abi- ja hooldusvajadusega lastele, **saate esmast infot Sotsiaalkindlustusameti (SKA) kodulehelt sotsiaalkindlustusamet.ee.**

Koostöö lasteaia ja kooliga

Õpetaja on Sinu koostööpartner lapse heaolu hoidmisel ja tagamisel nii lasteaia kui koolis. Küsimuste, murede ja probleemide korral vestle õpetajaga, et koostöös leida parimaid lahendusi.

Vajadusel pöördu lasteaia või kooli tugispetsialisti (logopeed, eripedagoog, psühholoog, sotsiaalpedagoog) poole. Tugispetsialisti teenust korraldab direktor.



E-R kell 16-20 pakub tasuta nõustamist koolipsühholoogide tugiliin **1226**

Kui õpetaja ega tugispetsialistide koostöös proovitud lahendused ei ole andnud oodatud tulemusi, siis pöördu **Rajaleidja keskusesse**. **Rajaleidja** selgitab välja lapse õppimisega seotud raskused ning annab edasised juhtnöörid, mis toetaksid last hariduse omandamisel.



Nõustamisaja broneerimiseks helista **735 0700** või broneeri lehel rajaleidja.ee

Igal lapsel on õigus õppida oma elukohajärgses koolis, selle võimaluse peab tagama kohalik omavalitsus. Kui kooli valik osutub keeruliseks, saab abiks olla **kohaliku omavalitsuse haridusspetsialist**.



Lisainfot leiad Haridus- ja Teadusministeeriumi kodulehelt hm.ee

- Üldharidus ja noored
- Alus-, põhi- ja keskharidus
- Toe vajadusega õpilased: õppekorraldus ja tugiteenused.

Mida varem otsite abi, seda lihtsam on leida lahendusi.

Kui teil on küsimusi või muresid seoses lapsevanemaks olemisega, on Sotsiaalkindlustusameti Lasteabi teenus teie jaoks saadaval ööpäevaringselt:

Lasteabi

☎ 116 111

info@lasteabi.ee

Muutused ei pruugi toimuda kohe.
Need nõuavad aega ja kõigi osapoolte koostööd.

Füüsiline ja vaimne tervis

Perearst nõustab ning tagab lapsele vajalikud uuringud ja ravi, toetades ka lapsevanemat erinevatel teemadel. Sinu ja Su pere vaimne tervis on oluline.

Tuge ja nõu pakuvad:

- peaasi.ee
- lahendus.net
- palunabi.ee



Tervisekassa infotelefon:
669 6630

Kui perearsti arvates vajab lapse tervise suurem mõne muu eriala spetsialisti hinnangut või sekkumist, suunab ta lapse **eriarsti vastuvõtule**. Vajadusel saab lapsevanem või laps psühhiaatri juurde pöörduda ka ilma perearsti saatekirjata.



Kui kulud lapse soodusravimitele on aastas **üle 100 €**, siis rakendub ravimitele **täiendav soodustus**.



Õendusabi vajavatel lastel on võimalik saada erinevaid õendusabiteenuseid. Täpsemat infot küsi oma pere- või raviarstilt.



Kui lapsel on diagnoositud haigus, mille raviks on vaja **meditsiini-seadet**, koostab raviarst lapsele digitaalse meditsiini-seadme kaardi. Seadme saab osta apteegist või **meditsiini-seadme müüjalt soodustingimustel**.

Puude raskusaste ning selle tuvastamine

Puude raskusastme tuvastamiseks ning lisakulude hüvitamiseks esita **SKA-le taotlus**. Vajalik on eelnev arsti visiit.



Lisainfot leiad SKA kodulehelt
sotsiaalkindlustusamet.ee

- Puue ja hoolekanne
- Puue tuvastamine

Juhul, kui taotled lapsele puuet, tehakse otsuse kohta teavitust ka KOV-i, kes võtab vajadusel teiega ühendust.

Kui varem proovitud teenused (KOV, tervishoiu ja hariduse tugi-teenused) ei ole andnud soovitud tulemust, et toetada last ja perekonda puudest tuleneva tegevamis- ja osaluspiiranguga kohane-misel ja toimetuleku parendamisel, siis pöördu SKA poole.

Raske või sügava puudega lapsevanemast üks saab taotleda **õppe-laenu kustutamist**. Rohkem infot **sotsiaalkindlustusamet.ee**.

Puudega lapse vanemal on õigus saada **üks lisapuhkepäev kuus** ja saab võtta **lapsepuhkuse päevi** kuni lapse 18-aastaseks saamiseni.



Kui laps vajab puudest **tulenevalt abivahendit**, siis abivahendi ostmist või üürimist hüvitab SKA.



Sotsiaalkindlustusameti
infotelefon: 612 1360

SPORTI KAITSTUS

Spordi kaitstus (sport integrity) on kõigi sporti ohustavate sisemiste ja välimiste ohude ennetamine ja maandamine, sealhulgas sportiturvalisus ja aus mäng.

Sportiturvalisus (safe sport) on turvalise spordikeskkonna (nii rajatiste ja sportimisvahendite, spordi ürituste kui ka kõigi spordis osalevate isikute omavaheliste suhete turvalisuse tagamine)

Aus mäng (fair play) on reeglite jälgimine, kõigi ausat võistlust ohustavate tegurite, sh dopingu, võistlustulemuste kokkuleppimise jms, vältimine ja välistamine, kõigi osapoolte austav suhtumine üksteisesse (kaas võistlajatesse, kohtunikesse, korraldajatesse jne).



SKA koolitused



EADSE koolitused

Lapsevanemad ja laps

Lapsevanemad mängivad olulist rolli, olles kaasatud ja toetades oma last spordis. Samuti on lapsel endal vastutus oma käitumise ja turvalisuse eest spordikeskkonnas.

Märka, seksu, teavitat!

Kohalik omavalitsus (KOV)

Lastekaitsetöötajal on oluline roll toetada laste ja noorte turvalist sporditegevust. Nad saavad spordiklubile anda nõu ebasobivate juhtumite lahendamisel (näiteks, kuidas lahendada lastevahelisi konflikte), lahendada juhtumeid, kus spordivaldkonnas on märgitud lapse abivajadust või hoopis on spordivaldkond põhjustanud lapse abivajaduse.

Sotsiaalkindlustusamet (SKA)

Eesmärk on laste ja perede heaolu tõstmine ja õiguste kaitsmine. Korraldab mih lastega töötavatele spetsialistidele koolitusi, mis toetavad abivajava lapse ja noore märkamist, nendest teavitamist ja abistamist.

Treeneri roll

- **Kutse-eeetika ja professionaalsus:** järgib kutse-eeetika standardeid, tagades turvalise keskkonna.
- **Eeskuju ja ausa mängu edendamine:** on eeskuju, edendades ausa mängu põhimõtteid.
- **Riskide ennetamine ja ohutus:** tunneb riske ja tagab sportlaste ohutuse.
- **Kaasavus ja toetav kogukond:** kaasab sportlased ja loob toetava spordikogukonna.
- **Sporditurvalisuse edendamine:** osaleb aktiivselt sporditurvalisuse edendamises ja juhendab teisi samas suunas.

Spordiorganisatsiooni roll

- **Käitumisreeglid (kodukord):** loob reeglid ja kodukorra turvalise spordikeskkonna säilitamiseks.
- **Teavitamis- ja menetluskord:** kahestab klire ja tõhusa väärkäitumise teavitamise ja menetlemise korra.
- **Valdkonna vastutusiisik:** määrab sporditurvalisuse eest vastutava isiku, kelle kontaktid on avalikult leitavad.
- **Koolitused treeneritele:** sporditurvalisuse pädevuse tõstmiseks korraldab treeneritele koolitusi.

Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutus (EADSE)

EADSE eesmärk on edendada diskrimineerimisvaba, eetilist, ausat sporti, keda on võimalik kaasata organisatsiooni aset leidnud rikkumiste menetlemisele neutraalse kolmanda osapoolena.



MEELDETULETUS TREENERILE

Mis on spordi turvalisus?

Sporditurvalisus tagab kõikidele spordis osalejatele turvalise keskkonna, mida iseloomustavad **lugupidamine, õiglus** ja **igasuguse vägivalla puudumine**.



Märka, sekku, teavita!

Abivajav laps – laps, kelle heaolu on ohustatud või kelle puhul on tekkinud kahtlus tema väärkohtlemise, hooletusse jätmise või muu lapse õigusi rikkuva olukorra suhtes, ja laps, kelle käitumine ohustab tema enda või teiste isikute heaolu. **Abivajavast lapsest tuleb teatada lasteabi telefonil 116 111 või kohaliku omavalitsuse lastekaitse-töötajale.**

Hädaohus olev laps – laps, kes on oma elu või tervist ohustavas olukorras ning laps, kelle käitumine ohustab tema enda või teiste isikute elu või tervist. Hädaohus olevast lapsest tuleb viivitamata teatada hädaabinumbril 112.



lasteabi.ee



spordivalvur.eadse.ee

Koolitused



SKA koolitused



EADSE koolitused

Treeneri roll spordi turvalisuse tagamisel

- **Treener järgib spordiseadust, lastekaitseadust ja EOK treenerite eetikakoodeksi**, tagades seeläbi professionaalse ja turvalise keskkonna.
- **Treener on lugupidava, positiivse, turvalise ja toetava keskkonna looja**, edendades sellist sportlikku keskkonda, kus austatakse igaühe õigusi ja väärkust ning treenitavad tunnevad end vabalt.
- **Treener peab hoolikalt jälgima sportlaste arengut ja käitumist**, et märgata võimalikke väärkohtlemise märke.
- **Treener tunneb spordis esinevaid riskiolukordi** omades oskust neid ennetada ja nendega toime tulla.
- **Treener kaasab treenitavaid ja nende vanemaid**, luues ühtse ja toetava spordikogukonna, kus kõik osapooled saavad turvaliselt osaleda ja kaasa rääkida spordiga seotud küsimustes.
- **Treener panustab aktiivselt sporditurvalisuse edendamisse**, hoides end kursis uuenduslike meetodite ja parimate praktikatega.

Koostöö

Sporditurvalisus on spordis osalejate ühine vastutus, kus erinevate osapoolte koostöö on võtmeks turvalise ja eetilise spordikeskkonna tagamisel. Treener on võtmeisik turvalise spordikeskkonna loomises ning tutvustab organisatsioonisiseseid käitumisjuhiseid sportlastele ja lastevanematele ning tegutseb ka ise vastavalt kehtestatud juhistele.

Olulised osapooled

Olulised osapooled on sportlased, sportlase vanemad, spordiorganisatsioonid, EADSE (Eest Antidoping ja Spordieetika Sihtasutus), lasteabi 116111, kohaliku omavalitsuse lastekaitse.



MEELDETULETUS HUVIHARIDUSE TÖÖTAJALE

Mis on turvaline huviharidus?

Turvaline huviharidus loob kõikidele osapooltele turvalise ja toetava keskkonna, mida iseloomustavad lugupidamine, ühised põhimõtted ja teadlikkus abivajavate laste märkamisel ja toetamisel.



Turvalise huvihariduse tagamine

Kokkulepped ja kodukord: loovad ühtsed põhimõtted ja turvalise keskkonna huvihariduse pakkumisel ja selles osalemisel.

Teavitamise ja juhtumite käsitlemise juh: annab suunised abivajava lapse ja noore märkamiseks ning abistamiseks.

Koolitused organisatsioonile: annavad juurde teadmisi ja oskuseid abivajava lapse märkamiseks ja turvalise huvihariduse edendamiseks.

Märka, sekku, teavita!

Abivajav laps – laps, kelle heaolu on ohustatud või kelle puhul on tekkinud kahtlus tema väärkohtlemise, hooletusse jätmise või muu lapse õigusi rikkuva olukorra suhtes, ja laps, kelle käitumine ohustab tema enda või teiste isikute heaolu. **Abivajavast lapsest tuleb teatada lasteabi telefonil 116 111 või kohaliku omavalitsuse lastekaitse-töötajale.**

Hädaohus olev laps – laps, kes on oma elu või tervist ohustavas olukorras ning laps, kelle käitumine ohustab tema enda või teiste isikute elu või tervist. Hädaohus olevast lapsest tuleb viivitamata teatada hädaabinumbril 112.

Sotsiaalkindlustusameti roll turvalise huvihariduse edendamisel

Huvihariduse spetsialistid on tihti esimesed märkajad või usaldusisikud lastele, kellele enda muresid jagatakse. Samuti saavad nemad olla esimesed reageerijad, kes astuvad sammu selle poole, et laps saaks vajalikku abi.

Sotsiaalkindlustusameti laste heaolu osakond pakub koolitusi lastega töötavatele spetsialistidele, et anda neile oskusi ja teadmisi, kuidas lapse abivajaduse märkamisel käituda.

Koolitustel käsitletavat teemasid

- Lapse heaolu Eestis ja seda mõjutavad tegurid
- Abivajav laps ja hädaohus olev laps
- Spetsialisti roll lapse abistamisel
- Usalduse loomine ja kontakt lapsega
- Organisatsioonisisised ennetustegevused

Lisainfo



lasteabi.ee



KOV kontaktid

Koolitused



SKA koolitused



MEELDETULETUS LASTEKAITSETÖÖTAJALE

Mis on spordi turvalisus?

Sporditurvalisus tagab kõikide spordis osalejate turvalise keskkonna, mida iseloomustavad **lugupidamine, õigulus ja igasuguse vägivalga puudumine**.



Lastekaitse roll sporditurvalisuse tagamisel

Huviharidus toetab laste ja noorte mitmekülgset arengut, tugevdab nende eneseväljandust, sotsiaalseid oskusi ja enesekindlust. Huvihariduses osalemine on oluliseks kaitseteguriks psühhosotsiaalsetele probleemide ennetamisel.

Lapse abivajaduse hindamisel tuleb saada ülevaade lapse toimetulekust ja heaolust hariduses (ka huvitegevuses osalemine) – kuidas toetab last teda ümbritsev huvihariduse keskkond?

Treener on lapse heaolu ja turvatunde tagamisel oluline võrgustikutöö partner, kelle käest on võimalik koguda lapse abivajaduse väljaselgitamiseks täiendavat informatsiooni. Vaata lähemalt lasteabi.ee.

Lastekaitsetöötaja võib olla nõuandev spetsialist spordiklubile, aidates lahendada ebavõibaid juhtmeid või olla juhtumikorraldaja nendes olukordades, kus spordivaldkonnas toimunu on tingitud lapse abivajaduse. Näiteks on treener teinud midagi sellist, mis on seadusega keelatud või karistatav.

Hea teada

Spordi kaitstus (sport integrity) on kõigi sporti ohustavate sisemiste ja välimiste ohtude ennetamine ja maandamine, sealhulgas sporditurvalisus ja aus mäng.

Sporditurvalisus (safe sport) on turvalise spordikeskkonna (nii rajatiste ja sportimisvahendite, spordi ürituste kui ka kõigi spordis osalevate isikute omavaheliste suhete turvalisuse tagamine)



EADSE turvaline sport

Koolitused



SKA koolitused

Turvalise spordikeskkonna põhimõtted

Iga spordiorganisatsioon loob käitumisreeglid (koduskorra), mis aitavad ennetada väärkäitumist ning säilitada turvalist spordikeskkonda.

Valdkonna vastutisik määrab sporditurvalisuse eest vastutava isiku, kelle kontaktid on avalikult leitavad.

Spordiorganisatsioon korraldab sporditurvalisuse pädevuse tõstmiseks treeneritele ja juhtkonnale koolitusi.

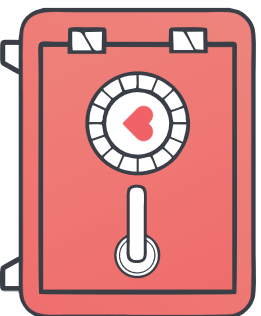
Safebox

Meie kõigi elus tuleb ette ootamatusi ja keerulisi aegu. Selleks, et tunda ennast neil hetkedel paremini, saad luua päris oma **hea tunde kasti**, mis pakub sulle toetust ja aitab leida rõõmuhetki ka väikestes asjades.

1. **Muusikapala**, mis sinus alati
hea tunde tekitab

2. **Pildid**, mille vaatamine sind
rõõmustab

3. **Lõhn**, mis sind alati
rahustab



4. **Ese**, mis sulle erilist
turvatunnet pakub

5. **Tsitaat**, mis sind inspireerib

6. **Lemmikraamat või ajakiri**



töötame 24/7



116 111



www.lasteabi.ee



info@lasteabi.ee



fb.com/lasteabi



[@lasteabi](https://www.instagram.com/lasteabi)

Lasteabi.ee

 116 111



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

Hetked iseenda toetuseks

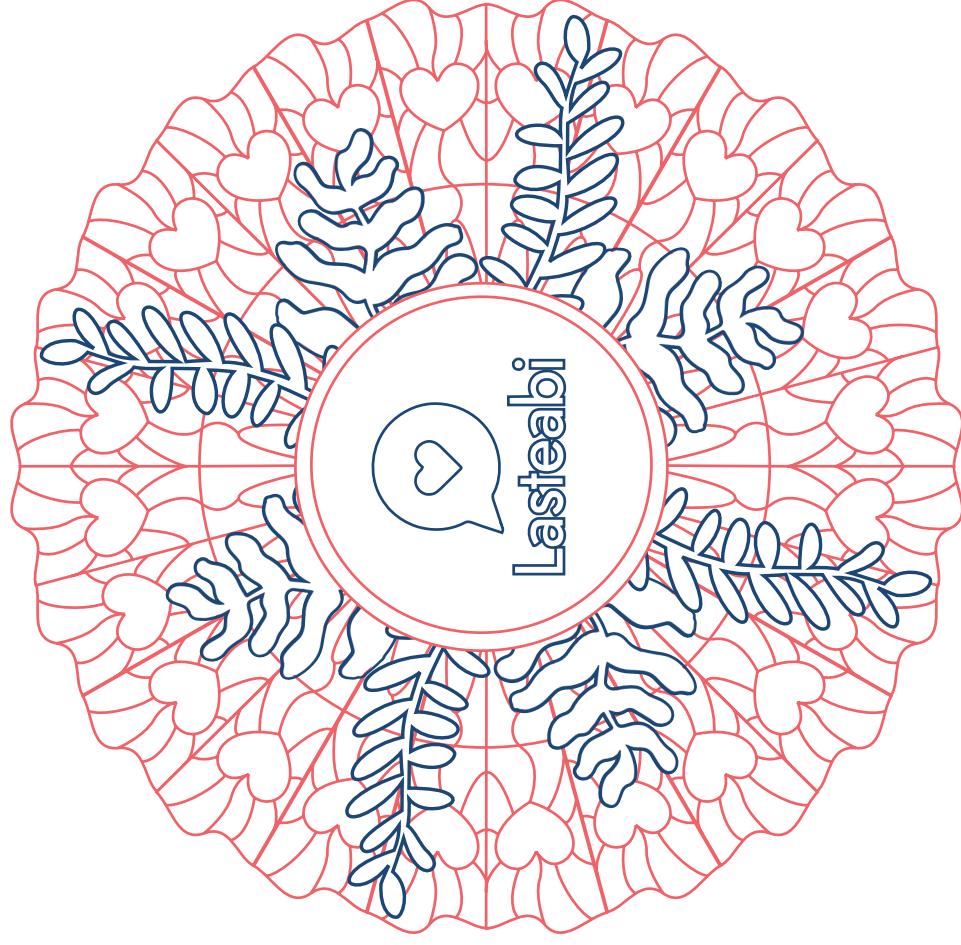
Lase tunnetel ja mõtetel paberile voolata – täpselt nii, nagu need parasjagu tulla tahavad.

Värske õhk ja looduses viibimine aitab sul leida rahu ja aru saada, mida vajad.

Jagamine aitab alati – hea, kui saad enda turvalisele ja toetavale kaaslasele pingest tühjaks rääkida.

Sügav uni loob juttu uue alguse – tunnend enda värske ja puhanuna, näed maailma helegemates toonides.

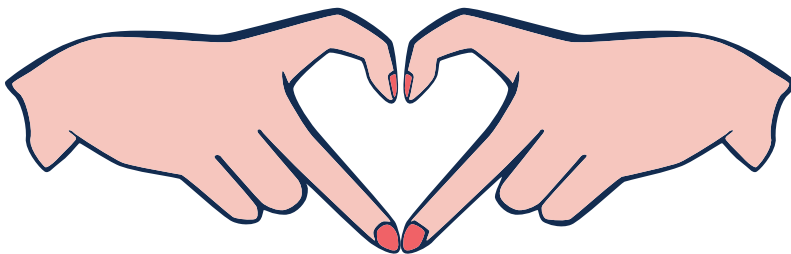
Füüsiliselt aktiivne olles hakkab su keha tootma õnnehormoone ja tulemuseks ongi parem enesetunne.



Täname toe ja koostöö eest:

- Sotsiaalministeerium
- Justiitsministeerium
- Haridus- ja Teadusministeerium
- Õiguskantsleri Kantselei
- Politsei- ja Piirivalveamet
- Häirekeskus
- Tervise Arengu Instituut
- Haridus- ja Noorteamet ja Teeviit
- Lastekaitse Liit ja Lastekaitse Liidu Noortekogu
- Kohalike omavalitsuste lastekaitsetöötajad
- MTÜ Peaasjad
- Kultuuriministeerium
- Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutus
- OÜ Terviseteraapia

... ja kõiki teid, kes te ühel või teisel moel Lasteabi tegevusse panustate!



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks

Lasteabi.ee

☎ 116 111

2021-2027 Ühtekuuluvuspoliitika fondide meetme 21.4.7.9. „Lastele ja peredele suunatud teenused on kvaliteetsed ja vastavad perede vajadustele” toetuse andmise tingimuste (TAT) „Laste ja perede toetamine, tegevus 2.3. „Valdkondadeülese lastekaitse korraldusmudeli väljatöötamine”