

KURSUSE NIMI ja VÕTMESÕNA / LÜHEND TUNNIPLAANIS/ ÕPPEKAVAS	LOODUS JA HEAOLU
Taastumiskooli kursus	Taastumiskool pakub mitmesuguseid ühiselt loodud veebipõhiseid kursusi ja ressursse inimestele, kellel võib olla vaimse tervisega raskusi ja ka nende pereliikmetele, sõpradele, vaimse tervise ja hoolekande valdkonna töötajatele ja kõigile teistele, kes võiksid neist huvitatud olla.
Võtmesõna lihtne selgitus või definitsioon, mis sobib reklaamlehele	See kursus aitab avastada, kuidas looduses viibimine toetab heaolu. Kasutame viit heaolu rada, et õppida: ✓ märkamist – kuidas näha enda ümber loodust ✓ ühenduse loomist – kuidas suhelda loodusega ✓ liikumist – aktiivne olemine looduses ✓ õppimist – teadmiste avardamine ✓ andmist – looduse hoidmisse panustamine. Kursusel jagame isiklikke kogemusi, inspireerivaid lugusid ja aitame Sul leida turvalisi viise looduses viibimiseks. Samuti käsitleme tavapäraseid takistusi ja mõttevigasid, mis võivad loodusesse minekut pidurdada ning pakume viise nende takistuste ületamiseks. Kursus sobib ka inimestele, kellel loodusesse minek pole võimalik, jagame ideid, kuidas loodusest siiski jõudu saada!
Tunnuslause - mõttetera/ mida kasutada reklaamtekstides+ pilt kui on väga ilmekas ja sobib tunnusmärgiks	

"Parimat klassiruumi ja rikkalikumat kappi katab ainult taevas."

Margaret McMillan, umbes 1925. aastal

„Loodusega ühenduse tundmine on minu taastumisteedel olulist rolli mänginud. See aitab mul tunda end rahulikamana, kohalolevamana ja vähendab muresid. Olen märganud, et looduskeskkonnas olles mälestan vähem, kuna keskkonnamuutusel on maandav mõju.“

Isiklik kogemus

"Vaata sügavale loodusesse ja siis saad kõigest paremini aru."

Albert Einstein

Looduses olemine annab elujõu

Kuidas looduses viibimine sind paneb tundma? Looduses viibimine võib vaimsele tervisele positiivselt mõjuda. See kursus toob esile looduses viibimise eelised ja kaalub, kas sellel on alati ülendav mõju. Kui soovid oma suhet loodusega arendada, aitab see sul seda teha viie heaolu raja mõtteraamistiku abil. See kursus vaatab ka seda, kuidas inimesed, kellel on piiratud juurdepääs loodusele, saavad sellest kasu.

Meid ümbritseb nii palju looduse osi, mida saab kogeda. See kursus ei piira loodust traditsiooniliste definitsioonidega, mis keskenduvad ideele, et loodus ei saa olla inimese loodud ega inimeste mõjutatud. Loodus läheneb selle kursuse kohaselt laiemalt ja võib hõlmata alasid või tegevusi, mida inimesed on mõjutanud. Nende hulka kuuluvad aias olemine või kohaliku pargi külastamine, aknalaua taime nautimine või rannikul jalutamine.

Kursuse õppe eesmärk	Kursuse eesmärgid: ✓ Mõista looduse mõju vaimsele tervisele ja selle erinevaid aspekte ✓ Avastada looduses viibimise eelised ning kaaluda, kas selle mõju on alati positiivne ✓ Arendada oma suhet loodusega viie heaolu raja mõtteraamistiku abil ✓ Leida viise, kuidas ka piiratud juurdepääsuga inimesed saavad loodusest kasu
Oodatav tulemus osaleja jaoks /õpiväljundid	Sa õpid: • Looduse kasulikkusest vaimsele tervisele ja sellest, kas looduses viibimisel on alati positiivne mõju. • Mõned ideed, kuidas loodusega ühendust luua. • Looduses aktiivse olemise viisid. • Kuidas loodust märgata. • Erinevatest viisidest, kuidas loodust tundma õppida. • Loodusele andmisest ja sellest, miks see on oluline. • Mõned näpunäited isikliku turvalisuse suurendamiseks õues avastades. • Takistustest, mis võivad loodusesse pääsemisel tekkida. Seejärel mõeldi, kuidas neid ületada.
Kellele kursus on mõeldud/ õpingute alustamise tingimused)	See kursus on mõeldud inimestele, kellel võib olla vaimse tervisega raskusi ja ka nende pereliikmetele, sõpradele, vaimse tervise ja hoolekande valdkonna töötajatele ja kõigile teistele, kes võiksid loodusest toe ja jõu leidmise teemast huvitatud olla.
Aeg (kuupäevad ja alguse ja lõpu aeg) Aeg 2025-26 Õppekavas-tunniplaanis	LOODUS JA HEAOLU: 5; 12; 19; 26.11.2025 Kolmapäevad Kell 14.00-17.00 pausidega, zoomis

Kursuse maht (õppekogumaht, sealhulgas auditoorse, praktilise ja iseseisvatöö osakaal)	Kokku 4x3h veebi keskkonnas Iseseisvad ülesanded on tugeva soovitusel (aga mitte kohustuslikud) Kell 14.00-17.00 pausidega, zoomis
Kursuse sisu (õppesisu lühidalt. Võtmesõnad)	✓ Mõista looduse mõju vaimsele tervisele ja selle erinevaid aspekte ✓ Avastada looduses viibimise eelised ning kaaluda, kas selle mõju on alati positiivne ✓ Arendada oma suhet loodusega viie heaolu raja mõtteraamistiku abil ✓ Leida viise, kuidas ka piiratud juurdepääsuga inimesed saavad looduse tuua oma ellu.
Koht <i>Õppekeskkonnakirjeldus: siin kirjeldada aktiivõppe meetodid/ nurgakivid, jää oma Taastumiskursuse liistud e juurde, eristud, see on meie bränd!</i>	ZOOM Õppemeetodid • Lühiloengud • Harjutused, töölehed, võimalus luua endale kursuse tööriistariiul. • Teemat kokkuvõtavad arutelud • Elukogemusel põhinevad lood. • TEDx lühiloengud • Soovituslikud kodutööd
Õppematerjalid <i>Õppematerjalide loend, juhul kui kursuse läbimiseks on ette nähtud õppematerjalid).</i>	Kursuse jooksul tutvustatakse ja jagatakse töölehed mida iga osaleja saab kokku võtta oma kursuse töövihikuks <i>GB uuris elanike heaolu 2008. aastal. Nad leidsid viis asja, mis muudavad heaolu taset. Sellest sai valitsuse heaolunõuanne, mis sarnaneb natuke soovitusel „5 puu- ja köögivilja päevas“ (GB Valitsuse Teadusbüroo, 2008).</i>
Tõend või tunnistus <i>(lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid)</i>	Väärtustame eriliselt õppijaid, iga kursuse kõik osad läbinud ja tagasiside andnud. Anname välja TAASTUMISKOOLI TUNNUSTUSE (elektrooniliselt e- meilile)

Koolitajad:	Küll Mäe, mentor Otsin kaaskoolitajaid, pakkumised oodatud
Eelregistreerimine:	ZOOM õppeklassi link saadetakse peale registreerumist kursusele.
Ajakava ja sisu	1x nädalas vastavalt Taastumiskooli tunniplaanile , kell 14.00-17.00 pausidega
<i>Kohtumine 1</i>	Teemad: Sissejuhatus kursusesse Loodus ja heaolu; Kas looduses viibimine on kasulik? ; Loodusega ühenduse loomine; Päeva inspireerivad lood ja videod: tervendavad aiad, kui loodus hirmutab, väikse rohelise ala loomine.
Kohtumine 2	Teemad: Looduses aktiivne olemine; Looduse märkamine: Õppimine ja loodus; Loodusele andmine/ looduse eest hoolitsemine; Turvalisus eloomine õues ja alternatiivid kui õue ei pääse .Kursuse hindamine ja tagasiside. Päeva inspireerivad lood ja videod: kuidas luua seoseid, loodus ja lapsed, mida teha kui loodus ei kutsu.
Kohtumine 3	Teemad: Õppimine ja loodus; Loodusele andmine/ looduse eest hoolitsemine; Turvalisus eloomine õues ja alternatiivid kui õue ei pääse .Kursuse hindamine ja tagasiside. Päeva inspireerivad lood ja videod: lindude kuulamine, metsajalutuskäik, matkamine või jalutamine, metsiku aia loomine; kohaloluharjutused.
Kohtumine 4	Teemad: Turvalisuseloomine õues ja alternatiivid kui õue ei pääse . Inspiratsiooni teema: virtuaalsed aiad; Shinrin-yoku or 'Forest bathing', looduses õppimine. Isikliku heaoluplaani täiendamine. Kursuse hindamine ja tagasiside.
Maksumus	