

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ainevaldkond</b>                  | Sotsiaalsained                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Kursuse nimetus</b>               | <b>VAIMSE TERVISE IMPRO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Eelduskursused</b>                | puuduvad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Lõimumine</b>                     | Kirjandus, inimeseõpetus, psühholoogia, etenduskunstid                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Kursuse maht ja õppekorraldus</b> | 21 tundi – 18 kontakttundi + 3 tundi iseseisvat tööd (iseseisva töö juhis antakse praktikumides). <i>Max</i> 25 õpilast.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Õpetamise aeg</b>                 | II perioodi valikainete nädal G1, G2 ja G3 klassis 2025/26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Kursuse läbiviija(-d)</b>         | <b>MINNI AIA-UTSAL</b> (TÜ doktorant, sotsiaalpedagoog tase 6, õpetaja tase 7, vaimse tervise impro grupijuht)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Kursuse eesmärgid</b>             | Anda osalejatele võimalus turvalises keskkonnas kogeda ja praktiseerida improkomöödia erinevaid meetodeid, mis arendavad eneseväljendust, esinemisoskust, enesekohaseid ja sotsiaalseid oskuseid ning reflekteerida saadud kogemust vaimse tervise toetamise kontekstis.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Kursuse lühikirjeldus</b>         | MTÜ Peaasjad ja MTÜ Improkool on kutsunud ellu koostöö eesmärgiga ehitada nõ silda etenduskunstide valdkonnast vaimse tervise valdkonda. Koostöö eesmärk on vähendada vaimse tervise probleemide süvenemist, luues ennetava ja vaimset tervist toetava kogukonnategevuse. Läbi uudse koostöö improkomöödia praktiseerijate ning vaimse tervise spetsialistide vahel on kohandatud Eesti oludele vastavaks mujal maailmas levinud lähenemine: vaimset tervist toetav improteatri harrastamise formaat. Kursuse raames tehakse läbi ja kogetakse grupis mitmeid improkomöödia meetodeid, mille kaudu saab luua rõõmu, ennast paremini tundma õppida ja kogeda grupi positiivset mõju. |
| <b>Kursuse õpitulemused</b>          | Kursuse läbinud õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab, mis on improkomöödia ning millised on improkomöödia erinevad meetodid;</li> <li>• on läbinud praktilised harjutused, mille eesmärk on arendada eneseväljendust, esinemisoskust, enesekohaseid- ja sotsiaalseid oskuseid;</li> <li>• oskab luua seoseid improkomöödia harrastamise (sh huumori kogemise) ja vaimse tervise toetamise vahel;</li> <li>• teab, millised on vaimse tervise esmaabi põhimõtted;</li> <li>• on reflekteerinud enda kogemuse üle improkomöödia rakendamisel vaimse tervise toetamise eesmärgiga ja märkab enda vaimse tervise seisundeid.</li> </ul>                               |
| <b>Hindamine</b>                     | Positiivse hinde saamiseks on vajalik osaleda kõikides praktikumides (erandkorras puudumisel lisaülesanne) ning esitada individuaalne refleksioon „Minu improkomöödia kogemus“. Kursusel osalemist hinnatakse skaalal arvestatud/mittearvestatud.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Õppematerjalid</b>                | <b>Junna. M. (2022) „Improkomöödia õpik“.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kirjandus</b><br><b>(soovituslik</b><br><b>kirjandus)</b> | <p>Johnstone, K. (1979). „Impro: improvisation and the theatre“. Routledge. (Eesti keeles Johnstone, K. (2020). Impro. Improvisatsioon ja teater. Eesti Teatriliit.</p> <p><a href="https://ruutu10.ee/inspiratsiooni-kusimine/">https://ruutu10.ee/inspiratsiooni-kusimine/</a></p> <p><a href="https://ruutu10.ee/premiss-ja-koik-mida-sa-sellest-teadma-pead/">https://ruutu10.ee/premiss-ja-koik-mida-sa-sellest-teadma-pead/</a></p> <p><a href="https://kampaania.peaasi.ee/sina-saad-tahendust-muuta/">https://kampaania.peaasi.ee/sina-saad-tahendust-muuta/</a></p> <p><a href="https://menu.err.ee/1608602950/esinemishirmuga-kimpus-olnud-anti-veeranna-sai-sellest-improteatriga-ule">https://menu.err.ee/1608602950/esinemishirmuga-kimpus-olnud-anti-veeranna-sai-sellest-improteatriga-ule</a></p> <p>Noorte vaimne tervis „MINA sõnum“ - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Cji_ccO3Dzk">https://www.youtube.com/watch?v=Cji_ccO3Dzk</a></p> <p>Pearaadio Podcast enesesõbralikkusest: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pt_sD_GLaZQ">https://www.youtube.com/watch?v=pt_sD_GLaZQ</a></p> <p>Peaasi.ee logelemise konverents - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zFYjZvvhXjI">https://www.youtube.com/watch?v=zFYjZvvhXjI</a></p> |
| <b>Kursuse väljund</b>                                       | <p>Paremad enesekohased ning sotsiaalsed oskused, positiivne vaimne tervis.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |