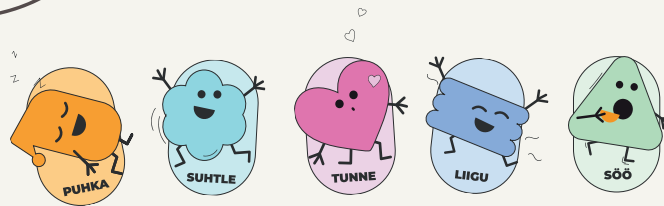


Pisipuhkuste spikker

Mida teha, kui sul tekib päeva sees vaba hetk, olgu see 3 minutit, 10 minutit või 30 minutit?
Millest sa puhkust vajad ja kuidas taastuda? Puhkuste liigid Dalton-Smith'i raamatust "Sacred Rest" (2017).
Tabel koostatud ühiselt koos Peaasi.ee mikropauside koolitusel oktoobris 2025.

	KEHALINE PUHKUS	MENTAALNE PUHKUS	SENSOORNE PUHKUS	LOOMINGULINE PUHKUS	EMOTSIONAALNE PUHKUS	SOTSIAALNE PUHKUS	SPIRITUAALNE PUHKUS
3 MINUTIT	Uinak Virgutusharjutus Lõdvestusharjutus (kuldkala) Näo pesemine Ringutus- sirutusharjutused	Muusika kuulamine Meditatsioon Sotsiaalmeedia Täidan kalendrit järgmiseks nädalaks	Vaatan aknast välja Millegi (stressipalli) mudimine Teen akna lahti ja hingan värsket õhku Teen lemmik- loomale pai	Sudoku Klaveri mängimine Paberile kriitseldamine	Vaikus Muusika kuulamine	Kaaskolleegiga rääkimine Vaikus Kõne sõbrale Helistan kallile inimesele ja ütlen, et ta on mulle tähtis	Hingamisharjutus Vaikus Vaikuseminutid.ee harjutused
10 MINUTIT	Uinak, tantsusammud Pesu pesema panemine Pesu kuivama panemine Kiire dušš	Mitte millegi tegemine Kohvipaus vaatega loodusele Heegeldan või koon natuke	Aknast välja vaatamine Tee joomine Silmad hetkeks kinni ja toolile nõjatumine Teen oma lemmikloomale pai	Haiku Lõuna- või õhtusöögi planeerimine Joonistamine	Raamatu lugemine Muusika kuulamine Sotsiaalmeedia	Kolleegiga/sõbraga lõunale Kirjutan lapsele, kuidas tal päev läks	Meditatsioon Jooga (nt youtube- video järgi) Vestlus iseendaga peegli ees
30 MINUTIT	Jalutuskäik (pargis) Koristan Pesu triikimine Jooga Jooksmine Aiandus Tantsimine Jõusaal Dušš/kiire vann	Logelemine Raamatu lugemine	Vannis/saunas käik Ei vaata ühtegi ekraani 30 min Pikutamine	Väike joonistus paberilehele Fotograafia Pusle Maalimine	Kontsert Lemmiksarja ühe osa vaatamine Podcasti kuulamine	Kohvipaus kolleegiga Lõuna Teeme midagi koos lastega - sööme lõunat või kommi või jäätist suvel	Juhendatud meditatsioon Loen midagi spirituaalselt motiveerivat

Tabelit aitas koostada psühholoog ja koolitaja Elina Kivinukk



Pisipuhkuste spikker

Mida teha, kui sul tekib päeva sees vaba hetk, olgu see 3 minutit, 10 minutit või 30 minutit?

Millest sa puhkust vajad ja kuidas taastuda? Puhkuste liigid Dalton-Smith'i raamatust "Sacred Rest" (2017).

Tabel koostatud ühiselt koos Peaasi.ee mikropauside koolitusel oktoobris 2025.

	KEHALINE PUHKUS	MENTAALNE PUHKUS	SENSOORNE PUHKUS	LOOMINGULINE PUHKUS	EMOTSIONAALNE PUHKUS	SOTSIAALNE PUHKUS	SPIRITUAALNE PUHKUS
TÄIDAME KOOS!							
3 MINUTIT							
10 MINUTIT							
30 MINUTIT							

Kehaline puhkus - (1) passiivne, nt uni ja uinakud; (2) aktiivne, nt kehaline aktiivsus

Psühholoogiline (mentaalne) puhkus - puhkus pidevast mõttetööst

Sensoorne puhkus - puhkus stimulatsioonist, nt ekraanid, müra, reostunud õhk

Loominguline puhkus - vaheldus loovatele ülesannetele, probleemilahendusega seonduv

Emotsionaalne puhkus - suhetega rahulolu, aga ka nt kunsti nautimine

Sotsiaalne puhkus - inimsuhetega seotud

Spirituaalne puhkus - tähenduslikkus, tänulikkus, suurem pilt