



# 3. Diivan

## Minevik

1. Millal soetasid oma esimese diivani ja miks sa selle diivani valisid?
2. Millised on sinu diivaniga seotud mälestused?
3. Meenuta päeva, kui sa said oma esimese diivani ning ka oma esimest päeva koos uue diivaniga. Milliseid tundeid see tekitas?
4. Kas sinu diivan on olnud seotud mõne erilise sündmusega?

## Olevik

1. Milline diivan sul praegu on?
2. Milliseid muudatusi oled lähiajal oma diivani juures teinud? Kas oled näiteks diivanit liigutanud või vahetanud diivanil olevaid patju?
3. Mis on su lemmikasend diivanil lõõgastumiseks?
4. Kui palju diivaneid on sinu elus olnud?

## Tulevik

1. Millised on sinu tulevikuplaanid seoses oma diivaniga? Kas plaanid diivanit vahetada või selle välimust muuta?
2. Mõtle oma diivanile tulevikus. Milliseid tundeid see äratas?
3. Kuidas võib tehnoloogia areng ja tulevik muuta sinu diivani välimust või seda, kuidas diivanit kasutad?
4. Mis sa arvad, kuidas mõjutab diivan inimeste tervist ja heaolu tulevikus? Millised tehnoloogiad või omadused võiksid diivanil olla, et need mõjuksid paremini ja toetavalt inimeste tervisele?

## Mäluhäirega inimesele

1. Asetage diivani lähedusse pildid perest, sõpradest ja lähedastest. Paluge eakal öelda, kes on pildidel ja millised on tema mälestused nendest inimestest.
2. Vaadake koos eakaga vanu fotosid, kus on ka diivan ja paluge tal fotod kronoloogilisse järjekorda panna.
3. Paluge eakal välja tuua erinevad diivaniga seotud esemed (näiteks padjad, tekk, jalapink).
4. Küsige eakalt, millised olukorrad või tunded talle diivanil istudes meenuvad?

# 3. Diivan

## Lõpeta lause

- Minu jaoks on diivan koht, kus...
- Parim asi diivanil istumise juures on...
- Kui mu diivan saaks rääkida, ütleks see mulle...
- Viimati diivanil istudes tegelesin järgmiste asjadega...
- Kui olen diivanil lõõgastumas, mõtlen...
- Minu unistuste diivan oleks...
- Minu lemmikhetk diivanil on siis, kui...
- Kui diivan saaks reisida, viiks see mind...
- Kõige olulisem asi, mille olen oma diivanilt leidnud, on...
- Minu diivan näeb täiuslik välja koos...

## Diivaniga seotud ülesanded

### Diivanikollaaž

Lõigake ajakirjadest välja pildid, mis on seotud lõõgastumise, mugavuse ja lõõgastamisega. Tehke neist piltidest kollaaž, mis kirjeldab teie diivanit.

### Diivanidraama

Mõelge välja lühike improvisatsioon-teatrietendus eaka inimesega, kus peaosas on teie diivanil. Anna diivanile võimalus rääkida naljakas lugu!

## Diivanil logeleja viktoriin

Soome keeles kutsutakse diivanil logelejat või tugitoolisportlast nimega 'sohvaperuna ehk diivanikartul'.

Mis või kes on diivanikartul?

1. Diivanil kasvav kartul
2. Inimene, kellele meeldib kodus aega veeta, eriti diivanil
3. Uus kartulisort, mis maitseb suurepäraselt, kui nautides süüakse diivanil

Millised on diivanil logeleja omadused?

1. aktiivne, energiline, sportliku olemusega
2. seiklushimuline, kirglik väljas olemise ja uute kogemuste vastu
3. kodus viibimise kalduvusega

Mida eelistab diivanil logeleja nädalavahetustel teha?

1. ronida mägedes
2. käia pidevalt erinevatel üritustel
3. lõõgastuda diivanil lugedes või filme vaadates

## Diivani linnu venitusharjutus

Istu mugavalt diivanile.

Hinga sügavalt sisse ja lõdvestu. Tõsta oma käed külgedele nagu nad oleksid tiivad. Hoia oma käsi hetkeks üleval ja too seejärel käed tagasi külgedele. Tee harjutust paar korda.

Tee kätega kergeid ringe. Lõdvesta oma randmed ja sõrmed. Siruta kaela ja kalluta pead õrnalt ühele küljele.

Hoia pead küljel ning kalluta pea seejärel teisele poole.

Tõsta oma käed üles ja painuta neid kergelt küünarnukkidest.

Kujuta ette nagu sa liigutaksid rahulikult oma tiibu.

Lõpuks sule silmad, istu mugavalt ja nõjatu vastu diivanit. Hinga sügavalt ja lase kehal lõõgastuda.

Oled nüüd julge diivanilind, kes istub mugavalt oma pesas!