



# TRIUMFLAND SAGA

Kadri Haljas, PhD

Dr. Kadri Haljas  
Asutaja ja tegevjuht

Kadri@triumf.health  
+372 55610896

**SAAME TUTTAVAKS**

# Haisva kala harjutus

Hirmud tehnoloogia rakendamise ees



**KUIGI TEHNOLOOGIA RAKENDAMISEGA ON  
SEOTUD PALJU RISKE, MURESID JA HIRME, EI OLE  
MEIL VÕIMALIK AEGA TAGASI KEERATA.**

**KÜLL AGA SAAME MUUTA EKRAANIAJA  
KASULIKUKS JA JÕUDA TERVISLIKE  
EKRAANIKASUTAMISE HARJUMUSTENI.**

# MIS SAAKS OLLA LÕBUSAM KUI VAIMSE TERVISE JUHTIMINE LÄBI MÄNGU?



TÖÖTAB KÕIKIDEL  
NUTISEADMETEL

KASUTUSPIIRANGUD!

ISESEISVAKS  
OMAS TEMPOS  
KASUTAMISEKS  
VÕI RÜHMATÖÖKS

DISAINITUD LASTELE  
VANUSES 7-12



# TRIUMFLAND SAGA RAHVUSVAHELISED SERTIFIKAADID

TRIUMFLAND SAGA ON VALITUD  
PARIMAKS HEAOLU TEHNOLOOGIAKS  
KÕIKIDE ÜRO RIIKIDE LÕIKES



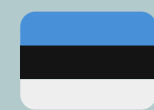
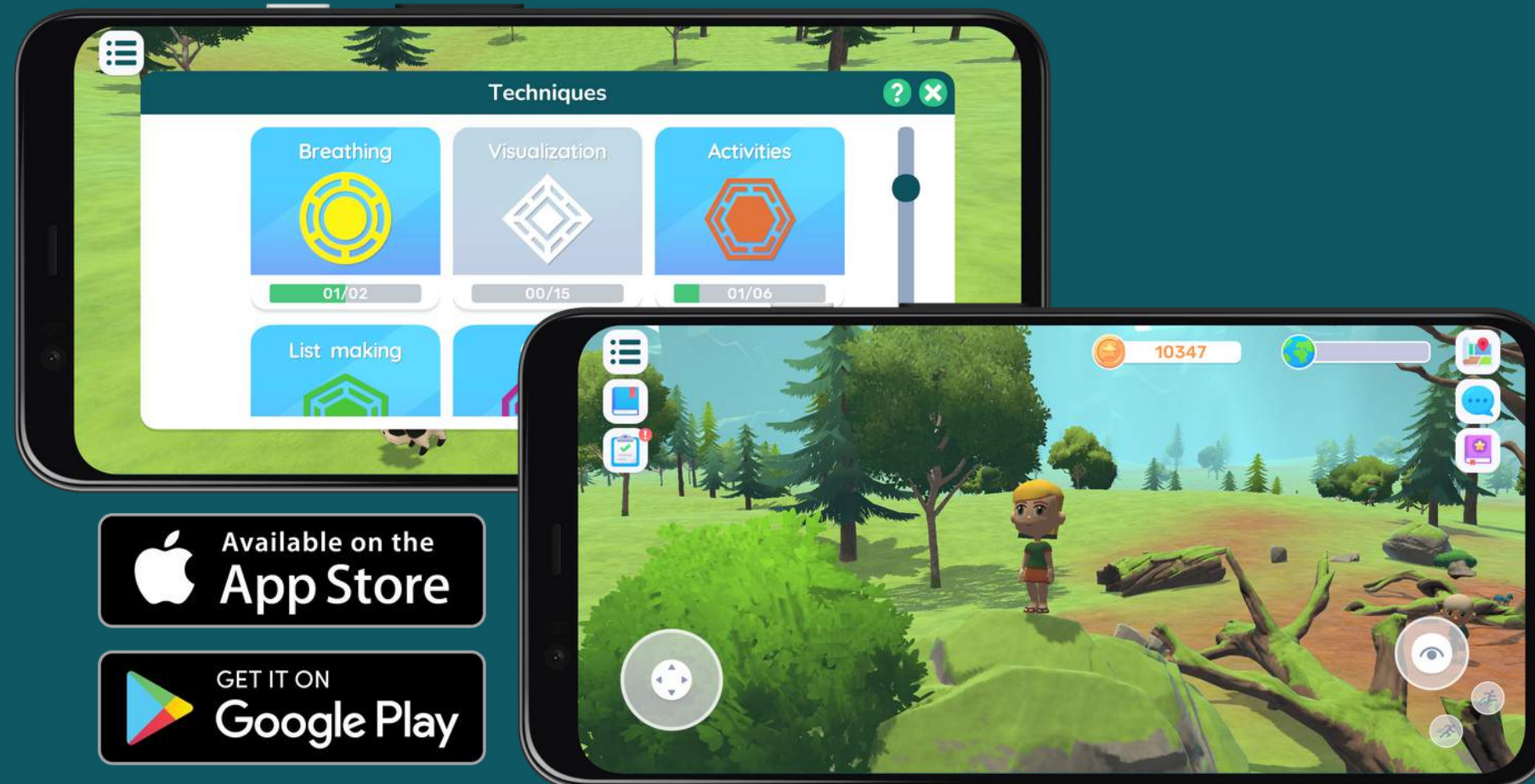
MAAILMA ÜKS SUURIM VAIMSE  
TERVISE ORGANISATSIOON ON  
VALINUD TRIUMFLAND SAGA  
TOP 10 MAAILMA PARIMA VAIMSE  
TERVISE RAKENDUSE HULKA



RAHVUSVAHELINE  
TERVISERAKENDUSTE HINDAJA ON  
SERTIFITSEERINUD  
TRIUMFLAND SAGA MÄNGU



# Triumfland Saga on tõendus põhine vaimse tervise edendamise mäng 7-12aastastele lastele on 9 erinevas keeles



# Kuidas toimub Triumfland Saga arendus?

Igakuised uuendused, mis kutsutakse  
ellu koostöös laste, lapsevanemate,  
haridus- ja tervisespetsialistidega



**I-II kooliastme lastele on  
Triumfland Saga vaimse tervise  
juhtimise mäng olemas, mida  
pidevalt edasi arendatakse,  
muud polegi vaja?**



# IMEROHI ON LASTEGA RÄÄKIMINE

METOODIKA ANNAB JUHTNÖÖRID JA TUGE,  
AGA INIMESTEVAHELIST KONTAKTI LASTE  
ARENGU TOETAMISEL EI ASENDA MISKI.  
KUIDAS KASUTADA TRIUMFLAND SAGA  
MÄNGU OMA TÖÖS VÕI KODUS, ET SEE  
OLEKS KÕIGILE KASULIK?

# HEAOLU TRIUMF VEEBIKOOLITUS TÄISKASVANUTELE

12-osalises programmis on iga osa juures

- Tööleht iseenda vaimse tervise toetamiseks
- Grupitegevuse tööleht
- Koostegemise tööleht

Koolituse läbimisel väljastatakse tunnistus ja kaasa tuleb Triumfi raamat praktiseerimiseks

Rahulik mängimine Triumflandis aitab kaasa vaimse tervise juhtimise oskuste väljakujunemisele

- Tõenduspõhine
- Personaliseeritud
- Vägivallavaba ja turvaline iseseisvaks kasutamiseks
- 7-12-aastastele lastele

## TRIUMFLAND SAGA HEAOLU MÄNG LASTELE



# JUHENDAMISE JA ARUTELU OLULISUS GRUPITÖÖS

A photograph showing a child and an adult looking at a tablet together. The child is on the left, and the adult is on the right. The tablet displays a colorful game interface. The background is a light-colored wall and a wooden table. The text 'KOOS MÄNGIMISE JA ARUTLEMISE OLULISUS' is overlaid in the center in large white letters.

# KOOS MÄNGIMISE JA ARUTLEMISE OLULISUS

# OLULINE

**TRIUMFLAND SAGA RAKENDAMISEL ASUTUSES KOHANDUB AASTANE LITSENTSITASU, MIS HÕLMAB KOLME KOMPONENTI:**

## **LASTEGA TÖÖTAVATELE SPETSIALISTIDELE:**

**12-OSALINE VIRTUAALNE KOOLITUS "HEAOLU TRIUMF". LÄBIMISEL VÄLJASTATAKSE TUNNISTUS, MIS KEHTIB 1 AASTA (KOOLITUS TULEKS LÄBIDA IGA AASTA, ET OLLA KURSIS KÕIGI UUENDUSTEGA). KOOLITUSEL SAATE 36 TÖÖLEHTE, SH TÖÖLEHED ISEENDA VAIMSE TERVISE TOETAMISEKS, TÖÖLEHED KOOSTEGEMISEKS JA GRUPITÖÖKS TRIUMFLAND SAGA PÕHJAL**

## **TRIUMFLAND SAGA MÄNG LASTELE:**

**RAHVUSVAHELISELT TUNNUSTATUD PERSONALISEERITUD TÕENDUSPÕHINE VAIMSE TERVISE JUHTIMISE MÄNG, MIS ON DISAINITUD LASTELE VANUSES 7-12. ÜHEKSAS ERINEVAS KEELES. PÄEVANE KASUTUSLIMIT 45 MINUTIT. SOOVITAME REGULAARSET KASUTAMIST, ET VAIMSE TERVISEGA TEGELEMISEST KUJUNEKS VÄLJA HARJUMUS.**

## **REGULAARNE TUGI:**

**UUENDUSED, TEHNILINE TUGI JA ABI TRIUMFLAND SAGA RAKENDAMISE OSAS**



**Triumfland Saga on valitud maailma parimaks tervise ja heaolu kategooria digilahenduseks maineka World Summit Awards poolt**

Jõuame lasteni läbi  
lapsevanemate, asutuste  
ja riikliku koostöö

**KÜSI PAKKUMIST  
JA TEEME KOOSTÖÖD,  
ET TRIUMFLAND SAGA  
JÕUAKS IGA LAPSENI!**



**BIRGIT KRIEGER**

Operatsioonide juht  
[birgit@triumf.health](mailto:birgit@triumf.health)  
+372 56570133



Triumf Health



**KADRI HALJAS, PhD**

Asutaja ja tegevjuht  
[kadri@triumf.health](mailto:kadri@triumf.health)  
+372 55610896



Skänni mind

või mine konto loomiseks aadressile  
<http://triumf.health/saga-konto>

**SISESTADES PÄÄSUKOODI SAAB RAKENDUST  
TASUTA KASUTADA KUU AEGA, VÕTKE MEIEGA  
KONTAKTI, ET LIGIPÄÄSU PIKENDADA**

**SULLE KEHTIB  
PÄÄSUKOOD  
SAGATEST2024**







Dr. Kadri Haljas  
Asutaja ja tegevjuht

Kadri@triumf.health  
+372 55610896



**AITÄH**

