

Maaailma Terviseorganisatsioon kirjeldab vaimset tervist kui heaoluseisundit, milles inimene realiseerib oma võimeid, tuleb toime igapäevase elu pingetega ning on võimeline andma oma panuse ühiskonna heaks.

MIDA TÄHENDAB VAIMNE TERVIS MINU JAOKS?

MILLE JÄRGI SAAN ARU, ET MINU VAIMSE TERVISEGA ON ENAMVÄHEM HÄSTI?

Näiteks: Mis emotsioone ma tunnen? Milliseid mõtteid ma mõtlen? Millised on minu rutiinid ja harjumused? Kuidas ma iseendasse suhtun? Kellega ma suhtlen?

SELLEKS, ET MINU VAIMNE TERVIS OLEKS ENAM-VÄHEM HEA, MA...



MAGAN

TUNDI ÖÖSEL



SÖÖN

KORDA PÄEVAS

KÕIGE MEELDIVAMAD TOIDUD ON MINU JAKS:



LIIGUN VÄRSKES ÕHUS

TUNDI NÄDALAS.

TEEN TRENNI

LIIGUN MUUL MOEL AKTIIVSELT

TUNDI NÄDALAS.



SUHTLEN HEA MEELEGA NENDE INIMESTEGA:



VÕTAN AEGA ISEENDA JAKS

TUNDI NÄDALAS

JA TEGELEN ENDA LEMMIKTEGEVUSTEGA:

