Maailma 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?

LIVEWORKSHEETS

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

MAGAN ☐ TUNDI ÖÖSEL

SÖÖN ☐ KORDA PÄEVAS

KÕIGE MEELDIVAMAD TOIDUD ON MINU JAOKS:

LIIGUN VÄRSKES ÕHUS ☐ TUNDI NÄDALAS.

TEEN TRENNI
LIIGUN MUUL MOEL AKTIIVSELT ☐ TUNDI NÄDALAS.

SUHTLEN HEA MEELEGA NENDE INIMESTEGA:

VÕTAN AEGA ISEENDA JAOKS ☐ TUNDI NÄDALAS

JA TEGELEN ENDA LEMMIKTEGEVUSTEGA:

LIVEWORKSHEETS