دەستی تەندروستی دەروونی

خۆت ئەتوانی کاریگەربی
بۆ سەر ئەمانە

پەیوەندی مرۆڤەکان و هەستەکان

کێت بینی ئەمڕۆ؟
چیت کرد لەگەڵ خێزانەکەت (ماڵەوەت)؟
باری دەروونیت چۆن بوو لە ڕۆژەکەدا؟
هەستەکانت بۆ کەس گێڕایەوە؟
تاقەتی گوێڕاگرتنت هەبوو بۆ برادەرەکەت؟
چی خۆشحاڵی کردی یا غەمباری کردی؟

خۆراك و نانخواردن

چیت خوارد لە ڕۆژەکەدا؟
بەبیرتدا هاتەوە ژەمێکی سووك بخۆی؟
لەگەڵ کێ خواردنت خوارد؟
بە هێمنی خواردنت خوارد یا بە پەلە بوو؟

وەرزش وپێکەوە جووڵان

جم و جۆڵت چۆن بوو لە ڕۆژەکەدا؟
جم وجۆڵت کرد لەگەڵ کەسێك دا؟
چ جۆرە وەرزشێك باشترینە؟
وەرزش کردن چ جۆرە حاڵێکت تیادا دروست دەکا؟

خەوتن و پشوودان

چ کاتژمێرێك چویت بۆ خەوتن؟
بەپێی پێویست خەوتی؟
باش خەوتی؟
چالاك بوویت کە هەستای لە خەو ؟
لە ڕۆژەکەتدا ساتی خۆشت هەبوو؟
فریا کەوتی پشوو بدەیت و ئارام بیتەوە؟

خولیاکان (هیوایات) و داهێنان

چ شتێکی خۆشت کرد؟
ئایا شتێکت داهێنا؟
لە ئەنجامدانی چ کارێکدا هەست و نەستی زۆر خۆش بەدەست دەهێنی؟
چی جوانە بەڕای تۆ؟
بۆ ماوەی چەند لەسەر کۆمپیوتەرەکە بوویت یان سەیری تەلەڤیزیۆنت کرد؟
لەگەڵ کێ سەرقاڵ بووی (هیوایەتەکەت ئەنجامدا)؟

بەهاکان و هەڵبژاردنەکانی ڕۆژانە لە حاڵ ودۆخە جیاوازەکانی ژیان دا

چ جۆرە هەڵب ژاردەیێکت کرد لە ڕۆژەکەدا کە خۆشحاڵی کردی؟
چ شتێك بەلاتەوە گرنگەو جێی بایەخە لە ژیاندا؟

بۆ گەشەپێدانی توانای تەندروستی دەروونی

MIELENTERVEYSTAIDOT KASVUUN

mieli
Suomen Mielenterveysseura

© Suomen Mielenterveysseura
mielenterveysseura.fi • mielenterveystaidot.fi