

Mielenterveyden käsi

3

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

Millaisia tunteita olet
tuntenut tänään?
Kenelle voit kertoa kuulumisiasi?
Millainen mielialasi on ollut?

2

RAVINTO JA RUOKAILU

Mitä söit päivän aikana?
Muistatko syödä
säännöllisesti?
Miten ruokailu vaikuttaa
jaksamiseesi?

1

UNI JA LEPO

Maltatko levätä?
Nukutko hyvin ja riittävästi?
Vaikuttaako some tai
pelaaminen yöuniisi?

+

ARJEN RYTMİ

Koulu tai työ
Oma aika
Harrastukset
Kotityöt

4

LIKKUMINEN

Miten liikut päivän aikana?
Millaisesta liikkumisesta
tulee hyvä olo?
Mitä kehosi tarvitsee?

5

VAPAA-AIKA JA LUOVUUS

Miten rentoudut?
Mistä nautit vapaa-ajalla?
Mikä tuo iloa somessa,
peleissä tai muualla?

+

ARVOT

Mitä arvostat ja
pidät tärkeänä?
Toimitko arvojesi mukaan?
Millaisia hyvää mieltä tuovia
valintoja teet päivän aikana?

mieli