РУКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Як щоденні вибори впливають на ваше психічне здоров'я?

ЛЮДСЬКІ ВІДНОСИНИ ТА ЕМОЦІЇ

З ким і як ви проводили час?

Який у вас був настрій протягом дня?

Ви можете вислуховувати свого друга?

Ви комусь розповідали про свої почуття?

Що робить вас щасливим або засмученим?

ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ ТА ЇЖА

Що ви їли протягом дня?

Ви пам'ятаєте про перекуси?

З ким ви їли?

Вам сподобалася їжа?

Ви їли спокійно без смарт-пристроїв?

РУХ ТА СЛУХАННЯ ТІЛА

Як ви пересувалися протягом дня?

Який рух надає вам приємне відчуття?

Ви з кимось прогулюєтеся?

Як вам почувається, коли тіло розслаблене?

Що потрібно вашому організму?

СОН І ВІДПОЧИНОК

Ви прокинулися бадьорими?

Ви встигли розслабитися і відпочити?

Ви легко заснули?

О котрій годині ви вимкнули смарт-пристрої?

Ви допізна переглядали соціальні мережі?

ДОЗВІЛЛЯ І ТВОРЧІСТЬ

Що сьогодні ви зробили приємне і веселе?

Що змушує вас сміятися?

Який вид діяльності змушує вас забути про плин часу?

Що на вашу думку прекрасне?

Що цікавого ви знайшли в інтернеті?

Я їм

Я розмовляю

Я рухаюся

Я розслаблююся

Я сплю

РИТМ БУДНЕЙ

Навчання Робота

Роботи по домогосподарству

Домашні завдання

Особистий час та захоплення Використання соцмереж

ЦІННОСТІ ТА ЩОДЕННІ ВИБОРИ:

Чи дієте ви відповідно до своїх цінностей?

Що ви цінуєте і що вам подобається у своєму житті?

Що на вашу думку доброго та приємного ви зробили протягом дня?

mieli

mieli.fi

MT käsi Ukrainaksi_22.indd 1 13.6.2022 11.45.49