

PÜSIME KOOS!

Pühenda iga päev 15 minutit enda ja teiste vaimsele tervisele.



- Küsi teistelt õpilastelt, õpetajatelt või oma vanematelt küsimusi või paku välja tegevusi.
- Neile tegevustele või küsimustele, mille oled juba välja pakkunud, tõmba rist peale.
- Kui oled saanud ühe rea täis, tee sellest pilt ja jaga klassikaaslastega.
- Kui saad täis kogu ruudustiku, võid end uhkusega vaimse tervise sõbraks kutsuda.

Millal sa viimati südamest naersid?	Mis on kõige ilusam asi, mis sulle viimasel ajal öeldud on?	Kuidas sa täna öösel magasid?	Millega ma sind aidata saaksin?	Mis sinu elus praegu toimub?
Räägi suvest mõni lahe mälestus!	Kas ma saan sind mõnes tegevuses aidata?	Kuidas sul läheb? Aga kuidas sul päriselt läheb?	Sa näed kuidagi kurb välja. Mis toimub?	Ma soovin sinust paremini aru saada...
Mulle tundub, et sul on raske ja olen sinu jaoks olemas.	Mingit head nalja tead?	Läheks jalutaks või jookseks tiiru ümber kooli?	Võtaks midagi head süüa koos?	Aitäh, et sa...
Palu rääkida midagi, mis on teisega head juhtunud, kuula hoolega ja uuri täpsemalt.	Mida tahad kindlasti sel kooliaastal ette võtta ja juurde õppida?	Leidke koos kaaslasega kolme klassikaaslase kohta kolm asja, mida neile võiks hästi öelda.	See on nii tore, et sa oled...	On sul mõni unistus, mida tahaksid kunagi täide viia?
Mõelge koos välja mõni heategu, mida klassikaaslasele või õpetajale teha võiks.	Tehke üksteise kiitmise võistlus – kui palju suudab kumbki teises head näha.	Tehke koos plaan, mida lähedat võiks õhtul või nädalavahetusel ette võtta.	Palun vabandust, et ma ükskord...	Läheks teeks midagi looduses, matkaks või seikleks?
Mis sind viimati positiivselt üllatas?	Mängiks koos mõnda lõbusat mängu?	Kes sind kõige rohkem närvi ajab? Mida tema juures head leida oskad?	Jagage omavahel nippe, mida teed siis, kui oled pinges, mures või kurb.	Räägi mulle oma lemmikfilmist!

Oluline on, et sa märkad teist inimest, tunnend tema vastu huvi ja oled tema jaoks olemas. See, kuidas ta sulle vastab või reageerib, on juba tema osa. Kui oled teiste vastu huvi tundnud, neile küsimusi esitanud ja oma aega kinkinud, võid öelda endale SUUR AITÄH. Sest sa oled aidanud kaasa enda ja teiste vaimse tervise püsimisele.



peaasi.ee



Eesti
Haigekassa



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET