

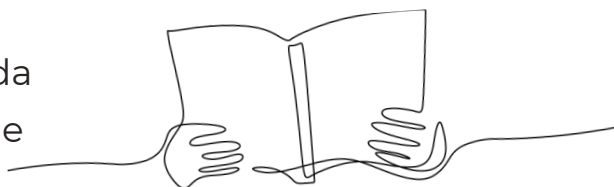


# VAIMSE TERVISE VITAMIINKUUR

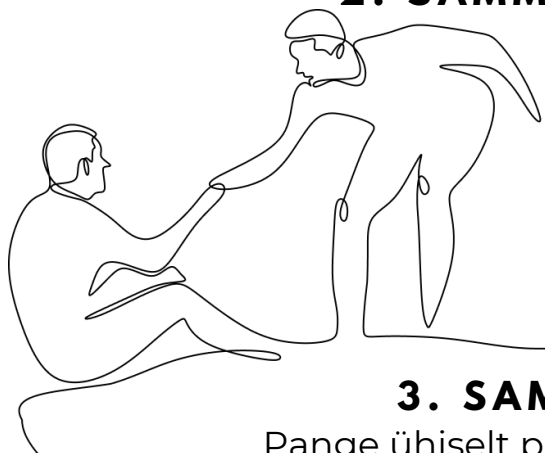
## KUIDAS VÖTTA ISE VÕI KOOS MEESKONNAGA ETTE VAIMSE TERVISE VITAMIINKUUR?

### 1. SAMM - MOTIVATSIOON

Mõttele esmalt iseenda jaoks läbi, mida tähendab vaimne tervis ja heaolu Sinu jaoks (kui tahad seda teha põhjalikumalt ja mõjusamalt, täida ära meie vaimse tervise esmaabi töövihik. Arvesta selle täitmiseks umbes 1 h 😊)



### 2. SAMM - JAGAMINE



Testi ka oma vaimse tervise vitamiinide taset. Kui võtad vitamiinikuuri ette koos kaaslasega, jagage omavahel testi tulemusi ning motivatsiooni tagamaid (nt töökaaslastega, sõpradega, klassikaaslastega).

### 3. SAMM - PLAAN

Pange ühiselt paika vitamiinikuuri plaan!

- Konkreetne arutelu/koosoleku aeg iga nädal
- Valige endale iga nädal vähemalt 1 nipp, mida oma igapäevaellu juurde tuua
- Jagage nädala alguses seda ka teistega
- Lõpetage nädal kokkuvõttega – kuidas nipi juurutamine läks? Kas sellest oli ka kasu? Kui jah, siis missugune? Kui ei, siis miks arvate, et see mõju ei avaldanud?
- Premeerige üksteist nädala jooksul ohtralt tunnustuste ja märkamistega





# VAIMSE TERVISE VITAMIINKUUR

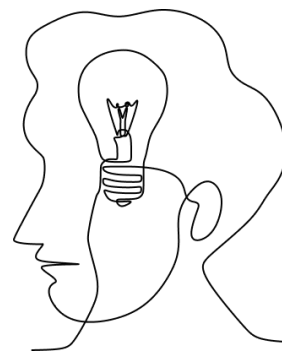
## KUIDAS VÕTTA ISE VÕI KOOS MEESKONNAGA ETTE VAIMSE TERVISE VITAMIINKUUR?

### 4. SAMM - ROLLID

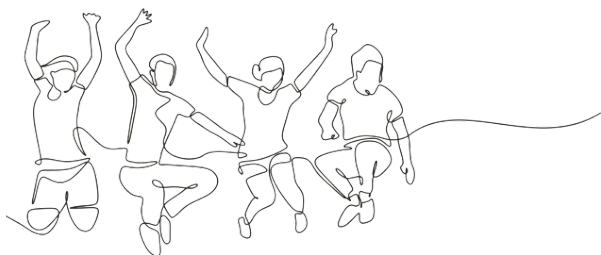
Kui võtsid vitamiinkuuri ette koos kaaslastega, leppige omavahel kokku:

- kes võtab kanda koosoleku/arutelu kokkukutsumise rolli?
- kes tahab olla motiveerija või heas mõttes torkija 😊?

Milliste rollide jagamist veel vitamiinkuuri õnnestumiseks vajaksite?



### 5. SAMM - START!



Tutvuge:

- esimese nädala vaimse tervise vitamiinide tutvustuse,
- nippide ning nõuannetega,
- Vitamiiniminutite,
- Tagasi Kooli, Terviseradade või Vaikuseminutite videodega.

### 6. SAMM - KOKKUVÕTE

Selleks, et üldse muutused saaksid tekkida, on oluline neid märgata. Võta iga nädal enda jaoks ka kokku: mis nipi, uue teadmise või märkamise sellest nädalast kaasa võtad ja kuidas see sind toetas?

Sulle on abiks ka meie vaimse tervise vitamiinide tööleht, mida saad täita nii väljaprinditult kui arvutis!

