

КАРТОЧКИ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ

КАК ПОГОВОРИТЬ СО СВОИМИ
БЛИЗКИМИ
ПРО СОН, ДВИЖЕНИЕ, ПИТАНИЕ,
СОХРАНЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ И
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ?
КАРТОЧКИ ДЛЯ НАЧАЛА БЕСЕДЫ
ПРИДУТ НА ПОМОЩЬ! МОЖЕТЕ
ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИХ ДЛЯ
ПОЛУЧЕНИЯ ВДОХНОВЕНИЯ!



peaasi.ee TERVISEKASSA



1. РАСПЕЧАТАЙ КАРТОЧКИ И ВЫРЕЖИ ИХ, ЛИБО РАСПРЕДЕЛИ НА ЭКРАНЕ.
2. ОБСУДИТЕ В СВОЕМ КРУГУ, КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ (ИДЕИ МОЖНО БРАТЬ НА PEAASI.EE СО СТРАНИЦЫ КАМПАНИИ ПРО ПЯТЬ ВИТАМИНОВ).
3. РАЗДАЙ КАРТОЧКИ ДЛЯ ДОМАШНЕЙ РАБОТЫ.
4. НА СЛЕДУЮЩЕЙ НЕДЕЛЕ ОБСУДИТЕ В БОЛЬШОМ КРУГУ, КАК ВСЕ ПРОШЛО.
5. ЗАПИШИТЕ ЛУЧШИЕ СЛУЧАИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ВДОХНОВЕНИЯ И СДЕЛАЙТЕ КАРТОЧКИ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ НА СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ.

peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЕ

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ.
МЫ МОЖЕМ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ САМИ, ЧТОБЫ НАЙТИ ВОЗМОЖНОСТИ И МОМЕНТЫ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

СЛУШАЙ
СЛУШАЙТЕ СВОЕ ТЕЛО! ЧТО ЕМУ НУЖНО УТРОМ? КАКОЕ ДВИЖЕНИЕ ЕМУ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОДХОДИТ? КАКИЕ ДВИЖЕНИЯ ДЕЛАЮТ ЕГО СЧАСТЛИВЫМ? КАКИЕ - ДАЮТ ЭНЕРГИЮ?



peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЕ

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ.
МЫ МОЖЕМ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ САМИ, ЧТОБЫ НАЙТИ ВОЗМОЖНОСТИ И МОМЕНТЫ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ЗАМЕЧАЙ
КОГДА У ВАС БОЛЬШЕ ВСЕГО ЭНЕРГИИ В ДЕНЬ? ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕЕ НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ ДЛЯ ПРОГУЛКИ ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ "ЗАНИМАТЬСЯ ДЕЛАМИ" НА КОМПЬЮТЕРЕ.



peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЕ

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ.
МЫ МОЖЕМ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ САМИ, ЧТОБЫ НАЙТИ ВОЗМОЖНОСТИ И МОМЕНТЫ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

СЛУШАЙ

СЛУШАЙТЕ ВИТАМИННЫЕ МИНУТКИ О ДВИЖЕНИИ ОТ PEAASI. ПОЛУЧИТЕ ХОРОШИЕ ИДЕИ!



peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЕ

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ.
МЫ МОЖЕМ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ САМИ, ЧТОБЫ НАЙТИ ВОЗМОЖНОСТИ И МОМЕНТЫ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

СЛУШАЙ

СЛУШАЙТЕ ЛЮБИМУЮ МУЗЫКУ, ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА И ПОЧУВСТВУЙТЕ, КАК ВАШЕ ТЕЛО НАЧНЕТ ДВИГАТЬСЯ В ТАКТ С МУЗЫКОЙ. ВЫ КОГДА-НИБУДЬ ТАНЦЕВАЛИ В ОДНОЧЕСТВЕ ПОД ОЧЕНЬ МЕДЛЕННУЮ МУЗЫКУ?



peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЕ

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ.
МЫ МОЖЕМ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ САМИ, ЧТОБЫ НАЙТИ ВОЗМОЖНОСТИ И МОМЕНТЫ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ЗАМЕЧАЙ
ЕСЛИ ВЫ УСТАЛИ ИЛИ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО МЫСЛИ УЖЕ НЕ РАБОТАЮТ, ВЫЙДИТЕ НА ПРОГУЛКУ ИЛИ 10 РАЗ СОГНИТЕ РУКИ.
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, НА СВОЕ САМОЧУВСТВИЕ ПОСЛЕ ЭТОГО. СТАЛО ЛИ ВАМ ЛУЧШЕ?



peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЕ

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ.
МЫ МОЖЕМ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ САМИ, ЧТОБЫ НАЙТИ ВОЗМОЖНОСТИ И МОМЕНТЫ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ЗАМЕЧАЙ

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, ЧТО ЕЩЕ ДЕЛАЕТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ, ЧТО ТАКЖЕ ЯВЛЯЕТСЯ ДВИЖЕНИЕМ: УБОРКА КОМНАТЫ, ПРОГУЛКИ В МАГАЗИН, СБОР ЛИСТЬЕВ, ИГРЫ С ДЕТЬМИ.



peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЕ

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ.

МЫ МОЖЕМ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ САМИ, ЧТОБЫ НАЙТИ ВОЗМОЖНОСТИ И МОМЕНТЫ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЛИСЬ

ПОДУМАЙТЕ С ДРУГОМ, КАКАЯ ЕСТЬ ТРЕНИРОВКА, КОТОРУЮ ВЫ ЕЩЕ НЕ ПРОБОВАЛИ, НО ХОТЕЛИ БЫ. СОВМЕСТНО ЗАЙМИТЕСЬ ЭТИМ. ЙОГА ДЛЯ ЛИЦА, ПОХОД ПО БОЛОТАМ, ЗИМНЕЕ (ТЕПЕРЬ ВЕСЕННЕЕ) КУПАНИЕ И Т. Д.



peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЕ

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ.

МЫ МОЖЕМ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ САМИ, ЧТОБЫ НАЙТИ ВОЗМОЖНОСТИ И МОМЕНТЫ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЙСТВУЙ

ЕСЛИ ПОСЛЕ ОЧЕРЕДНОГО УРОКА ИЛИ РАБОЧЕГО СОБРАНИЯ У ВАС ПРОИСХОДИТ «ЗАМЫКАНИЕ», ВОЗЬМИТЕ С ПОЛКИ ЛЮБОЮ КНИГУ, ПОЛОЖИТЕ СЕБЕ НА ГОЛОВУ И ПОСТАРАЙТЕСЬ УДЕРЖАТЬ ЕЕ В РАВНОВЕСИИ, ПРОЙДЯ ИЗ ОДНОГО УГЛА В ДРУГОЙ, ЧТОБЫ ОНА НЕ УПАЛА.

peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЕ

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ.

МЫ МОЖЕМ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ САМИ, ЧТОБЫ НАЙТИ ВОЗМОЖНОСТИ И МОМЕНТЫ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЛИСЬ

БРОСЬТЕ ДРУГ ДРУГУ ВЫЗОВ: НАПРИМЕР, РАЗЛИЧНЫЕ ТРЮКИ, ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ И ПЕРЕРЫВЫ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ С РАЗНЫМИ ИНТЕРЕСНЫМИ ИДЕЯМИ.



peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЕ

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ.

МЫ МОЖЕМ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ САМИ, ЧТОБЫ НАЙТИ ВОЗМОЖНОСТИ И МОМЕНТЫ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЙСТВУЙ

ПОДНИМТЕСЬ, ВЫЙДИТЕ НАРУЖУ, ТРИ РАЗА ВДОХНІТЕ И ВЫДОХНІТЕ, ПОТЯНІТЕСЬ ВО ВСЕ СТОРОНЫ И ВЕРНІТЕСЬ ОБРАТНО.



peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЕ

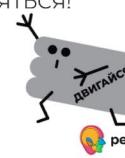
ВИТАМИН ДВИЖЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ.

МЫ МОЖЕМ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ САМИ, ЧТОБЫ НАЙТИ ВОЗМОЖНОСТИ И МОМЕНТЫ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЛИСЬ

ЕСЛИ ВЫ ЗНАЕТЕ РАЗНЫЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ИЗ ИНТЕРНЕТА - НАУЧИТЕ ИМ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ, И В ДОПОЛНЕНИЕ К УПРАЖНЕНИЯМ ВЫ ОПРЕДЕЛЕННО СМОЖЕТЕ ПОСМЕЯТЬСЯ!



peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЕ

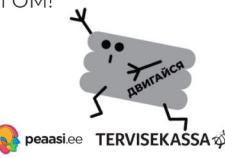
ВИТАМИН ДВИЖЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ.

МЫ МОЖЕМ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ САМИ, ЧТОБЫ НАЙТИ ВОЗМОЖНОСТИ И МОМЕНТЫ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЛИСЬ

ЗАЙДИТЕ НА САЙТ ПРИГЛАШАЮЩЕЙ К ДВИЖЕНИЮ ШКОЛЫ: ЦИКУМАКУТСУВКООЛ.ЕЕ И ВЫБЕРИТЕ СВОЮ ЛЮБИМУЮ МИНУТКУ ДВИЖЕНИЯ. ПОДЕЛИТЕСЬ ЭТИМ С ДРУГОМ!



peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЕ

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ.

МЫ МОЖЕМ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ САМИ, ЧТОБЫ НАЙТИ ВОЗМОЖНОСТИ И МОМЕНТЫ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЙСТВУЙ

ЕСЛИ ПОСЛЕ ОЧЕРЕДНОГО УРОКА ИЛИ РАБОЧЕГО СОБРАНИЯ У ВАС ПРОИСХОДИТ «ЗАМЫКАНИЕ», ВОЗЬМИТЕ С ПОЛКИ ЛЮБОЮ КНИГУ, ПОЛОЖИТЕ СЕБЕ НА ГОЛОВУ И ПОСТАРАЙТЕСЬ УДЕРЖАТЬ ЕЕ В РАВНОВЕСИИ, ПРОЙДЯ ИЗ ОДНОГО УГЛА В ДРУГОЙ, ЧТОБЫ ОНА НЕ УПАЛА.

peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЕ

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ.

МЫ МОЖЕМ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ САМИ, ЧТОБЫ НАЙТИ ВОЗМОЖНОСТИ И МОМЕНТЫ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЙСТВУЙ

ПОДНИМТЕСЬ, ВЫЙДИТЕ НАРУЖУ, ТРИ РАЗА ВДОХНІТЕ И ВЫДОХНІТЕ, ПОТЯНІТЕСЬ ВО ВСЕ СТОРОНЫ И ВЕРНІТЕСЬ ОБРАТНО.



peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЕ

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ.

МЫ МОЖЕМ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ САМИ, ЧТОБЫ НАЙТИ ВОЗМОЖНОСТИ И МОМЕНТЫ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЙСТВУЙ

ПОВЕСЬТЕ НА ХОЛОДИЛЬНИК ЗАПИСКУ! КАЖДЫЙ РАЗ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ЧТО-ТО ИЗ НЕГО ВЗЯТЬ ПОЖЕВАТЬ – ПРИСЯДЬТЕ 20 РАЗ!



peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЕ

ВИТАМИН ДВИЖЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ.

МЫ МОЖЕМ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ САМИ, ЧТОБЫ НАЙТИ ВОЗМОЖНОСТИ И МОМЕНТЫ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЙСТВУЙ

НА СЛЕДУЮЩЕЙ ПРОГУЛКЕ ПОПРОБУЙТЕ ПРОЙТИ ТАК, ЧТОБЫ УВИДЕТЬ 20 УЛИЦ С РАЗНЫМИ НАЗВАНИЯМИ.



peaasi.ee TERVISEKASSA