

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 ХОРОШЕГО ОТДЫХА

ВИТАМИН ХОРОШЕГО СНА И
ОТДЫХА ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ
СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ
ХОРОШЕГО СНА И ОТДЫХА МЫ
МОЖЕМ ОЧЕНЬ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ
САМИ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

СЛУШАЙ
ОДЫХАЙТЕ, ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА И
СЛУШАЙТЕ ЗВУКИ, КОТОРЫЕ СЛЫШНЫ
ВДАЛЕКЕ, И ЗВУКИ, КОТОРЫЕ ВБЛИЗИ ВАС.
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, СЛЫШИТЕ ЛИ ВЫ
ЗВУКИ ВНУТРИ СЕБЯ.

peaasi.ee TERVISEKASSA

peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ХОРОШЕГО ОТДЫХА

ВИТАМИН ХОРОШЕГО СНА И
ОТДЫХА ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ
СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ
ХОРОШЕГО СНА И ОТДЫХА МЫ
МОЖЕМ ОЧЕНЬ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ
САМИ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

СЛУШАЙ
(СНОВА) СЛУШАЙТЕ ПО ВЕЧЕРАМ
VIKERRADIO!

peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ХОРОШЕГО ОТДЫХА

ВИТАМИН ХОРОШЕГО СНА И
ОТДЫХА ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ
СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ
ХОРОШЕГО СНА И ОТДЫХА МЫ
МОЖЕМ ОЧЕНЬ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ
САМИ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

СЛУШАЙ
ФРЕДУ ЮССИ НРАВИТСЯ СЛУШАТЬ
ТИШИНУ! НАЙДИТЕ ТИШИНУ И ВЫ!
ГДЕ САМОЕ ТИХОЕ МЕСТО В ВАШЕЙ
ЖИЗНИ?

peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ХОРОШЕГО ОТДЫХА

ВИТАМИН ХОРОШЕГО СНА И
ОТДЫХА ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ
СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ
ХОРОШЕГО СНА И ОТДЫХА МЫ
МОЖЕМ ОЧЕНЬ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ
САМИ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ЗАМЕЧАЙ
ЕСЛИ ВЫ ВИДИТЕ, ЧТО ВАШ ПАРТНЕР
УТРОМ УСТАЛ ИЛИ ИЗНУРЕН, УЗНАЙТЕ, КАК
ОН СПАЛ И ЧТО ДЕЛАЛ ПЕРЕД СНОМ.
ВМЕСТЕ ОБСУДИТЕ, КАКИЕ СПОСОБЫ ОН
МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ И КАК НАЛАДИТЬ
РЕЖИМ СНА.

peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ХОРОШЕГО ОТДЫХА

ВИТАМИН ХОРОШЕГО СНА И
ОТДЫХА ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ
СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ
ХОРОШЕГО СНА И ОТДЫХА МЫ
МОЖЕМ ОЧЕНЬ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ
САМИ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ЗАМЕЧАЙ
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧЕМ ВЫ
ЗАНИМАЕТЕСЬ СРАЗУ ПОСЛЕ
ПРОБУЖДЕНИЯ. МОЖНО ЛИ ЧТО-ТО
СДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ?

peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ХОРОШЕГО ОТДЫХА

ВИТАМИН ХОРОШЕГО СНА И
ОТДЫХА ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ
СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ
ХОРОШЕГО СНА И ОТДЫХА МЫ
МОЖЕМ ОЧЕНЬ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ
САМИ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЛИСЬ
ЕСЛИ У ВАС БЕСПОРЯДОЧНЫЙ РЕЖИМ
СНА, ДОГОВОРИТЕСЬ С ДРУГОМ, ЧТО ВЫ
ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ НОЧЬЮ В ОДНО И ТО
ЖЕ ВРЕМЯ И БУДИТЕ ДРУГ ДРУГА УТРОМ С
ПОМОЩЬЮ ВИДЕОЗВОНКА. ВМЕСТЕ
ПРОЩЕ!

peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ХОРОШЕГО ОТДЫХА

ВИТАМИН ХОРОШЕГО СНА И
ОТДЫХА ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ
СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ
ХОРОШЕГО СНА И ОТДЫХА МЫ
МОЖЕМ ОЧЕНЬ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ
САМИ!



СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЛИСЬ
ВЫДЕЛИТЕ 15 МИНУТ НА ТО, ЧТОБЫ
ПОДЕЛИТЬСЯ, ЧТО ВЫ ВИДЕЛИ ВО СНЕ.
МОЖЕТ БЫТЬ, ЭТО МОГЛО БЫ СТАТЬ
ОСНОВОЙ ЗАХВАТЫВАЮЩЕГО ФИЛЬМА
ИЛИ КНИГИ?



ВИТАМИН ХОРОШЕГО ОТДЫХА

ВИТАМИН ХОРОШЕГО СНА И
ОТДЫХА ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ
СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ
ХОРОШЕГО СНА И ОТДЫХА МЫ
МОЖЕМ ОЧЕНЬ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ
САМИ!



СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЛИСЬ
МЕЧТАЙТЕ ВМЕСТЕ! ЧТО БЫ ВЫ ХОТЕЛИ
ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БЫ НЕ БЫЛО НИКАКИХ
ПРЕГРАД? КЕМ БЫ ВЫ ХОТЕЛИ РАБОТАТЬ?



ВИТАМИН ХОРОШЕГО ОТДЫХА

ВИТАМИН ХОРОШЕГО СНА И
ОТДЫХА ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ
СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ
ХОРОШЕГО СНА И ОТДЫХА МЫ
МОЖЕМ ОЧЕНЬ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ
САМИ!



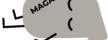
СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЙСТВУЙ
НАЙДИТЕ ПОСРЕДИ ДНЯ УЮТНОЕ МЕСТЕЧКО,
ГДЕ МОЖНО ПРИСЕСТЬ ИЛИ ПРИЛЕЧЬ. И
ТЕПЕРЬ ВЫДЕЛИТЕ 3 МИНУТЫ В ДЕНЬ
(ЗАВЕДИТЕ БУДИЛЬНИК), ЧТОБЫ ПРОСТО
ПОЛЕНИТЬСЯ! КАК ХОРОШО НЕМНОГО
ПОБЕЗДЕЛЬНИЧАТЬ – ПРОЧУВСТВУЙТЕ ЭТО
ВСЕМ СВОИМ ТЕЛОМ И УМОМ!



ВИТАМИН ХОРОШЕГО ОТДЫХА

ВИТАМИН ХОРОШЕГО СНА И
ОТДЫХА ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ
СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ
ХОРОШЕГО СНА И ОТДЫХА МЫ
МОЖЕМ ОЧЕНЬ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ
САМИ!



СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЙСТВУЙ
ПОДНИМИТЕСЬ, И НА МИНУТКУ ВЫЙДИТЕ НА
УЛИЦУ. ТРИ РАЗА ВДОХНІТЕ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ И
ВОВРАЩАЙТЕСЬ ОБРАТНО К СВОИМ ДЕЛАМ.



ВИТАМИН ХОРОШЕГО ОТДЫХА

ВИТАМИН ХОРОШЕГО СНА И
ОТДЫХА ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ
СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ
ХОРОШЕГО СНА И ОТДЫХА МЫ
МОЖЕМ ОЧЕНЬ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ
САМИ!



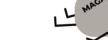
СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЛИСЬ
БЕЗДЕЛЬНИЧАТЬ, ВАЛЯТЬСЯ, ОТЛЕЖИВАТЬСЯ,
ЛОДЫРНИЧАТЬ, НЕЖИТЬСЯ, БОЛТАТЬСЯ,
РАЗВАЛИТЬСЯ, ЛЕНТЯЙНИЧАТЬ,
БЕЗДЕЙСТВОВАТЬ И ТАК ДАЛЕЕ. НАЙДИТЕ ЕЩЕ
БОЛЬШЕ СЛОВ О ТОМ, ЧЕМ ВСЕ МЫ СЛИШКОМ
МАЛО ЗАНИМАЕМСЯ! ПОСМОТРИТЕ, КАКОЙ
ВНУШИТЕЛЬНЫЙ СПИСОК!



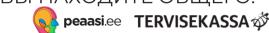
ВИТАМИН ХОРОШЕГО ОТДЫХА

ВИТАМИН ХОРОШЕГО СНА И
ОТДЫХА ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ
СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ
ХОРОШЕГО СНА И ОТДЫХА МЫ
МОЖЕМ ОЧЕНЬ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ
САМИ!



СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЛИСЬ
СПРОСИТЕ У ДРУГА, ЧТО БУДЕТ ДЛЯ НЕГО ПО-
НАСТОЯЩЕМУ РАССЛАБЛЯЮЩИМ ДНЕМ - ОТ
ПРОБУЖДЕНИЯ УТРОМ ДО ЗАСЫПАНИЯ
ВЕЧЕРОМ. ТАКЖЕ РАССКАЖИТЕ ЕМУ О СВОЕМ
ИДЕАЛЬНОМ ОТДЫХЕ. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ
НА ТО, ЧТО ОТЛИЧАЕТСЯ В ВАШЕМ
ВООБРАЖЕНИИ И ЧТО ВЫ НАХОДИТЕ ОБЩЕГО.



ВИТАМИН ХОРОШЕГО ОТДЫХА

ВИТАМИН ХОРОШЕГО СНА И
ОТДЫХА ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ
СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ
ХОРОШЕГО СНА И ОТДЫХА МЫ
МОЖЕМ ОЧЕНЬ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ
САМИ!



СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЙСТВУЙ
ПОДНИМИТЕСЬ, И НА МИНУТКУ ВЫЙДИТЕ НА
УЛИЦУ. ТРИ РАЗА ВДОХНІТЕ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ И
ВОВРАЩАЙТЕСЬ ОБРАТНО К СВОИМ ДЕЛАМ.



ВИТАМИН ХОРОШЕГО ОТДЫХА

ВИТАМИН ХОРОШЕГО СНА И
ОТДЫХА ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ
СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ
ХОРОШЕГО СНА И ОТДЫХА МЫ
МОЖЕМ ОЧЕНЬ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ
САМИ!



СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЙСТВУЙ
ПРИМІТЕ ВЕЧЕРНІЙ душ С МЫСЛЬЮ О ТОМ,
ЧТОБЫ ОЧИСТИТЬ СЕБЯ О ВСЕГО, ЧТО
ВЫЗЫВАЛО СТРЕСС В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ, ИЛИ
СМОЙТЕ ВОДОЙ ВСЕ МЫСЛИ, О КОТОРЫХ ВЫ НЕ
ХОТИТЕ ДУМАТЬ. ТАК ЗАКУТАТЬСЯ В ОДЕЯЛО
НАМНОГО СПОКОЙНЕЕ!



ВИТАМИН ХОРОШЕГО ОТДЫХА

ВИТАМИН ХОРОШЕГО СНА И
ОТДЫХА ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ
СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ
ХОРОШЕГО СНА И ОТДЫХА МЫ
МОЖЕМ ОЧЕНЬ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ
САМИ!



СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЙСТВУЙ
ПОПРОБУЙТЕ ТЕХНИКУ «ПОМИДОРА» - ЦЕЛЬ
СОСТОИТ В ТОМ, ЧТОБЫ СПОКОЙНО РАБОТАТЬ В
ТЕЧЕНИЕ 25 МИНУТ, А ЗАТЕМ СДЕЛАТЬ ПЕРЕРЫВ ДО
ПЯТИ МИНУТ, ЧТОБЫ ХОТИ БЫ ВЫПРЯМІТЬ СПИНУ
ИЛИ ВЫПІТЬ ВОДИ. ЕСЛИ ВЫ ЗАКОНЧИТЕ РАБОТУ
ДО ОКОНЧАННЯ «ВРЕМЕНИ ПОМИДОРА»,
ІСПОЛЬЗУЙТЕ ОСТАВШЕЄСЯ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ
ПРОАНАЛІЗИРОВАТЬ, ЧТО БЫЛО СДЕЛАНО, И
НЕМНОГО ОБДУМАЙТЕ ЙОГО.

