

## 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!



**БАЛАНС  
ВСЕМУ  
ГОЛОВА**

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!

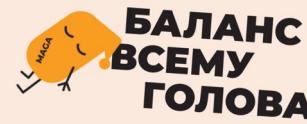


**СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ**

**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



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**

**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**

**СЛУШАЙ**

(СНОВА) СЛУШАЙТЕ ПО ВЕЧЕРАМ VIKERRAADIO!

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**

**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**

**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

#### 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

#### 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

#### 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

#### ДЕЛИСЬ

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



## ВИТАМИН ХОРОШЕГО ОТДЫХА

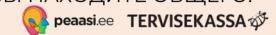
ВИТАМИН ХОРОШЕГО СНА И  
ОТДЫХА ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ  
СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ  
ХОРОШЕГО СНА И ОТДЫХА МЫ  
МОЖЕМ ОЧЕНЬ МНОГОЕ СДЕЛАТЬ  
САМИ!



### 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

ПОДНИМТЕСЬ, И НА МИНУТКУ ВЫЙДИТЕ НА  
УЛИЦУ. ТРИ РАЗА ВДОХНІТЕ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ И  
ВОЗВРАЩАЙТЕСЬ 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

ПОПРОБУЙТЕ ТЕХНИКУ «ПОМИДОРА» - ЦЕЛЬ  
СОСТОИТ В ТОМ, ЧТОБЫ СПОКОЙНО РАБОТАТЬ В  
ТЕЧЕНИЕ 25 МИНУТ, А ЗАТЕМ СДЕЛАТЬ ПЕРЕРЫВ ДО  
ПЯТИ МИНУТ, ЧТОБЫ ХОТИ БЫ ВЫПРЯМИТЬ СПИНУ  
ИЛИ ВЫПИТЬ ВОДЫ. ЕСЛИ ВЫ ЗАКОНЧИТЕ РАБОТУ  
ДО ОКОНЧАНИЯ «ВРЕМЕНИ ПОМИДОРА»,  
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОСТАВШЕЕСЯ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ  
ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ, ЧТО БЫЛО СДЕЛАНО, И  
НЕМНОГО ОБДУМАЙТЕ ЭТО.

