

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



БАЛАНС ВСЕМУ ГОЛОВА

ПРОЙДИ ТЕСТ НА ВИТАМИНЫ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ peaasi.ee

1. РАСПЕЧАТАЙ КАРТОЧКИ И ВЫРЕЖИ ИХ, ЛИБО РАСПРЕДЕЛИ НА ЭКРАНЕ.
2. ОБСУДИТЕ В СВОЕМ КРУГУ, КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ (ИДЕИ МОЖНО БРАТЬ НА PEAA.SI.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 ОБЩЕНИЯ

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ СОЗДАНИЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ ОТНОШЕНИЙ МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ
СЛУШАЙ

ИДИТЕ С ДРУГОМ В ТЕЧЕНИЕ 10 МИНУТ В ОДНОМ НАПРАВЛЕНИИ, КОГДА ОДИН ГОВОРИТ, А ЗАТЕМ В ТЕЧЕНИЕ 10 МИНУТ, КОГДА ГОВОРИТ ДРУГОЙ. СЛУШАЙТЕ ДРУГ ДРУГА НЕ ПЕРЕБИВАЯ. ПОТОМ ОБСУДИТЕ ЭТИ ТЕМЫ.



peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ СОЗДАНИЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ ОТНОШЕНИЙ МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

СЛУШАЙ
ХОЧУ СПРОСИТЬ У ТЕБЯ, КАК Я МОГУ БЫТЬ БОЛЕЕ ЛУЧШИМ ДРУГОМ ДЛЯ ТЕБЯ?



peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ СОЗДАНИЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ ОТНОШЕНИЙ МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

СЛУШАЙ

ПОГОВОРИТЕ ХОТЯ БЫ 10 МИНУТ С ТЕМ, С КЕМ ОБЫЧНО НЕ РАЗГОВАРИВАЕТЕ.



peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ СОЗДАНИЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ ОТНОШЕНИЙ МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ЗАМЕЧАЙ

ЧЕМ Я МОГУ ТЕБЕ ПОМОЧЬ?



peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ СОЗДАНИЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ ОТНОШЕНИЙ МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ЗАМЕЧАЙ

"ЕСЛИ ТЫ ЗАМЕТИШЬ, ЧТО Я ПРЕБЫВАЮ В ИЗЛИШНЕМ СТРЕССЕ, Я ХОТЕЛ БЫ, ЧТОБЫ ТЫ ПОДДЕРЖАЛ МЕНЯ, СКАЗАВ/СДЕЛАВ..."



peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ СОЗДАНИЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ ОТНОШЕНИЙ МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ЗАМЕЧАЙ

ПОДУМАЙТЕ СОВМЕСТНО, КАК ПОМОЧЬ ТЕМ, КТО МОЖЕТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ОДИНОКИМ, ОСТАВЛЕННЫМ ИЛИ ОТВЕРГНУТЫМ.



peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ СОЗДАНИЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ ОТНОШЕНИЙ МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЛИСЬ

ПОДЕЛИСЬ СВОЕЙ УЛЫБКОЙ С ПЯТЬЮ РАЗНЫМИ ЛЮДЬМИ!



peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ СОЗДАНИЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ ОТНОШЕНИЙ МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЛИСЬ

ПРОСТИ, ПОЖАЛУЙСТА, ЧТО Я ОДНАЖДЫ...



peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ СОЗДАНИЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ ОТНОШЕНИЙ МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЛИСЬ

ЗНАКОМЬТЕСЬ ДРУГ С ДРУГОМ ПО ОЧЕРЕДИ. НАЙДИ 5 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ВОСХИЩАЮТ ТЕБЯ В ТВОЕМ ДРУГЕ, РОДИТЕЛЕ, КОМПАЬОНЕ.



peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ СОЗДАНИЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ ОТНОШЕНИЙ МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЛИСЬ

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ВЫСКАЗАТЬ КРИТИКУ, ОСТАНОВИСЬ НА МИНУТУ, ПОДУМАЙ, И СКАЖИ ЧТО-ТО ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ.



peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ СОЗДАНИЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ ОТНОШЕНИЙ МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЙСТВУЙ

РАЗУЗНАЙТЕ НА СОВМЕСТНОЙ БЕСЕДЕ В ПЯТНИЦУ, КТО КАК СОБИРАЕТСЯ ПРОВЕСТИ ВЫХОДНЫЕ, ЧТОБЫ РАССЛАБИТЬСЯ И ВОССТАНОВИТЬ ЭНЕРГИЮ. ЭТО ДАСТ ВОЗМОЖНОСТЬ ВОДОХНОВИТЬ ДРУГ ДРУГА И В ПОНЕДЕЛЬНИК УЗНАТЬ, У КОГО КАК ПРОШЛО.



peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ СОЗДАНИЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ ОТНОШЕНИЙ МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЙСТВУЙ

ОРГАНИЗУЙ С ДРУГОМ СОВМЕСТНЫЙ ОБЕД ПО ВИДЕОСВЯЗИ, ЛИБО ДНЕВНУЮ ПРОГУЛКУ, БЕСЕДУ ПО ТЕЛЕФОНУ.



peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ СОЗДАНИЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ ОТНОШЕНИЙ МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЙСТВУЙ

ОРГАНИЗУЙТЕ СБОР С КАЖДОГО ПО 1 ЕВРО НА КАКУЮ-НИБУДЬ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ ПО ВАШЕМУ ВЫБОРУ. ПУСТЬ КАЖДЫЙ ОБЪЯСНИТ, ПОЧЕМУ ОН ВЫБРАЛ ТУ ИЛИ ИНУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ/СФЕРУ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.



peaasi.ee TERVISEKASSA

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ

ВИТАМИН ОБЩЕНИЯ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ БАЛАНСА. ДЛЯ СОЗДАНИЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ ОТНОШЕНИЙ МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ДЕЙСТВУЙ

ОРГАНИЗУЙТЕ МАЛЕНЬКУЮ ИНТЕРНЕТ-ВЕЧЕРИНКУ! НАПРИМЕР: КУПИЛ НОВУЮ СКОВОРОДУ? ОТМЕТЬ ЭТО! ПРИГОТОВЬТЕ ЧТО-НИБУДЬ СОВМЕСТНО С ДРУЗЬЯМИ ПО ВИДЕОСВЯЗИ. ИЛИ ЖЕ САМ ПРИГОТОВЬ ЧТО-НИБУДЬ ВКУСНЕНЬКОЕ И ОТНЕСИ ДРУГУ ПОД ДВЕРЬ, КАК СЮРПРИЗ!



peaasi.ee TERVISEKASSA