

## 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 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 ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ БАЛАНСА. МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ, ЧТОБЫ ИСПЫТАТЬ ПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

СЛУШАЙ

ПРОГУЛЯЙТЕСЬ С ДРУГОМ 20 МИНУТ (10 В ОДНУ СТОРОНУ И 10 В ДРУГУЮ). СПРОСИТЕ ДРУГ ДРУГА, НАПРИМЕР, КАКИЕ ЗАНЯТИЯ СЕГОДНЯ ЗАСТАВИЛИ МЕНЯ О ЧЕМ-ТО ЗАДУМАТЬСЯ? КАКИЕ НОВЫЕ ПОДХОДЫ Я ПОПРОБОВАЛ? КАКИЕ ОШИБКИ Я СДЕЛАЛ, НА КОТОРЫХ МОГ БЫ НАУЧИТЬСЯ В БУДУЩЕМ? КАКИЕ ЗАНЯТИЯ БРОСИЛИ МНЕ ВЫЗОВ СЕГОДНЯ?



peaasi.ee TERVISEKASSA

## ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ БАЛАНСА. МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ, ЧТОБЫ ИСПЫТАТЬ ПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

СЛУШАЙ

СПРОСИТЕ У СВОЕГО БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА, КАК ОН ПРИВНОСИТ ПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ В СВОЙ ДЕНЬ? ЕСТЬ ЛИ ЧЕМУ ВАМ У НЕГО ПОУЧИТЬСЯ? ИЛИ ВЫ МОЖЕТЕ САМИ ЕГО ПОДБОДРИТЬ?



peaasi.ee TERVISEKASSA

## ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ БАЛАНСА. МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ, ЧТОБЫ ИСПЫТАТЬ ПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

СЛУШАЙ

ОБСУДИТЕ С ДРУГОМ, КАКИЕ ЗАНЯТИЯ В ВАШЕМ ДНЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЗНАЧИМЫМИ. НАПРИМЕР, ПОГЛАДИТЬ РЕБЕНКА, ВАЖНО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ В МИР ПРИВНЕСТИ БОЛЬШЕ ДОБРА. ОСТАНОВИТЕСЬ НА МГНОВЕНЬЕ И ПОЧУВСТВУЙТЕ ЗНАЧИМОСТЬ СВОЕЙ ПОВСЕДНЕВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РАДОСТЬ ОТ ОБМЕНА ЕЙ.



peaasi.ee TERVISEKASSA

## ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ БАЛАНСА. МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ, ЧТОБЫ ИСПЫТАТЬ ПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ЗАМЕЧАЙ

ПОДУМАЙТЕ О ВЕЩАХ, КОТОРЫЕ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ ПОШЛИ НЕ САМЫМ НАИЛУЧШИМ ОБРАЗОМ. И ВСЕ-ТАКИ: ЧТО ВЫ ПРИОБРЕЛИ, ВЫИГРАЛИ, ОТКРЫЛИ БЛАГОДАРЯ ЭТИМ ВЕЩАМ?



peaasi.ee TERVISEKASSA

## ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ БАЛАНСА. МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ, ЧТОБЫ ИСПЫТАТЬ ПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ЗАМЕЧАЙ

НАЙДИТЕ ОДИН ПРЕДМЕТ СРЕДИ ТЕХ, ЧТО ВАС ОКРУЖАЮТ - ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ЭТОТ ПРЕДМЕТ ПРОИЗНОСИТ ДЛЯ ВАС ВДОХНОВЛЯЮЩУЮ РЕЧЬ. ЧТО ОН ГОВОРИТ?



peaasi.ee TERVISEKASSA

## ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ БАЛАНСА. МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ, ЧТОБЫ ИСПЫТАТЬ ПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ ДЕЛИСЬ ДЕЙСТВУЙ

ЗАМЕЧАЙ

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, КАК ПРИРОДА ПРОСЫПАЕТСЯ ОТ ЗИМЫ. СМОТРИТЕ, СЛУШАЙТЕ, НЮХАЙТЕ, ТРОГАЙТЕ, ПРОБУЙТЕ НА ВКУС.



peaasi.ee TERVISEKASSA



## ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ БАЛАНСА. МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ, ЧТОБЫ ИСПЫТАТЬ ПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ **ДЕЛИСЬ** ДЕЙСТВУЙ

### ЗАМЕЧАЙ

НАЙДИТЕ В СЕГОДНЯШНИХ НОВОСТЯХ ЧТО-НИБУДЬ, ЧТО СДЕЛАЕТ ВАШИ МЫСЛИ ЛЕГЧЕ, СВЕТЛЕЕ, ВЕСЕЛЕЕ, И ПОДЕЛИТЕСЬ ЭТОЙ НОВОСТЬЮ СО СВОИМИ БЛИЗКИМИ.



## ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ БАЛАНСА. МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ, ЧТОБЫ ИСПЫТАТЬ ПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ **ДЕЛИСЬ** ДЕЙСТВУЙ

### ДЕЛИСЬ

ВЫ НЕДАВНО ПРОЧИТАЛИ ХОРОШУЮ КНИГУ, ПОСМОТРЕЛИ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ФИЛЬМ ИЛИ НАТКНУЛИСЬ НА ОТЛИЧНУЮ МУЗЫКУ? СОСТАВЬТЕ С ДРУЗЬЯМИ СПИСОК ВИТАМИНОВ ДЛЯ ВАШЕГО ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ ИЗ КНИГ, ФИЛЬМОВ И ПЕСЕН, КОТОРЫЕ ВАМ ПОНРАВИЛИСЬ.



## ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ БАЛАНСА. МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ, ЧТОБЫ ИСПЫТАТЬ ПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ **ДЕЛИСЬ** ДЕЙСТВУЙ

### ДЕЛИСЬ

РАССКАЖИТЕ ХОРОШУЮ ШУТКУ! ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ХОТЬ АНЕКДОТ, ХОТЬ НЕДАВНИЙ ЗАБАВНЫЙ СЛУЧАЙ.



## ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ БАЛАНСА. МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ, ЧТОБЫ ИСПЫТАТЬ ПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ **ДЕЛИСЬ** ДЕЙСТВУЙ

### ДЕЛИСЬ

О ЧЕМ ВЫ МЕЧТАЕТЕ? ПОДЕЛИТЕСЬ СО СВОИМИ ДРУЗЬЯМИ ИЛИ БЛИЗКИМИ САМЫМИ СВОИМИ СОКРОВЕННЫМИ МЕЧТАМИ И ОБСУДИТЕ, КАК ИХ ВОПЛОТИТЬ В РЕАЛЬНОСТЬ.



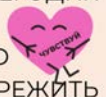
## ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ БАЛАНСА. МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ, ЧТОБЫ ИСПЫТАТЬ ПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ **ДЕЛИСЬ** ДЕЙСТВУЙ

### ДЕЙСТВУЙ

ПОДУМАЙТЕ ОБ ОДНОЙ ВЕЩЕ, КОТОРАЯ У ВАС НЕ ПОЛУЧИЛАСЬ, И ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ О ДВУХ ВЕЩАХ, КОТОРЫЕ СЕГОДНЯ УДАЛИСЬ ХОРОШО. НЕУДАЧИ – ЕСТЕСТВЕННАЯ ЧАСТЬ ЖИЗНИ, НО ИНОГДА ПОМОГАЕТ ЛЕГЧЕ ИХ ПЕРЕЖИТЬ ТО, ЧТО МЫ СТАРАЕМСЯ УРАВНОВЕСИТЬ МЫСЛИ ПОЗИТИВОМ.



## ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ БАЛАНСА. МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ, ЧТОБЫ ИСПЫТАТЬ ПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ **ДЕЛИСЬ** ДЕЙСТВУЙ

### ДЕЙСТВУЙ

КАЖДЫЙ ВЕЧЕР ДАВАЙТЕ СЕБЕ ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ О ПОЗИТИВНЫХ СОБЫТИЯХ, ПРОИЗОШЕДШИХ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ. НАЗОВИТЕ СВОИ 5 ХОРОШИХ КАЧЕСТВ.



## ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ БАЛАНСА. МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ, ЧТОБЫ ИСПЫТАТЬ ПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ **ДЕЛИСЬ** ДЕЙСТВУЙ

### ДЕЙСТВУЙ

БУДЬТЕ ЛЮБЕЗНЫ С ДРУГИМИ, ДЕЛАЙТЕ ДРУГИМ КОМПЛИМЕНТЫ ИЛИ ХВАЛИТЕ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ.



## ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ БАЛАНСА. МЫ САМИ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ МНОГОЕ, ЧТОБЫ ИСПЫТАТЬ ПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ!

СЛУШАЙ ЗАМЕЧАЙ **ДЕЛИСЬ** ДЕЙСТВУЙ

### ДЕЙСТВУЙ

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О КОМ-ТО ИЛИ О ЧЕМ-ТО (БУДЬ ТО РАСТЕНИЕ, ДОМАШНЕЕ ЖИВОТНОЕ, НУЖДАЮЩИЙСЯ В ПОМОЩИ ДРУГ И Т. Д.).

