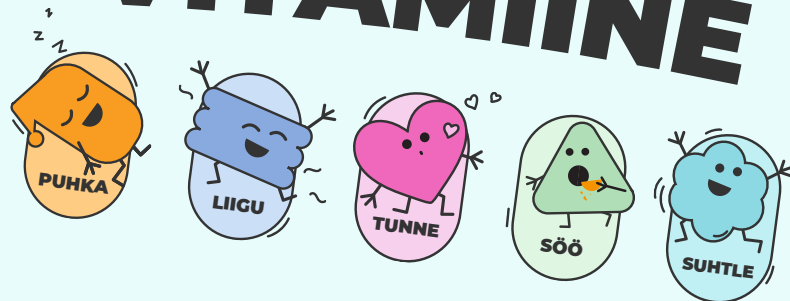
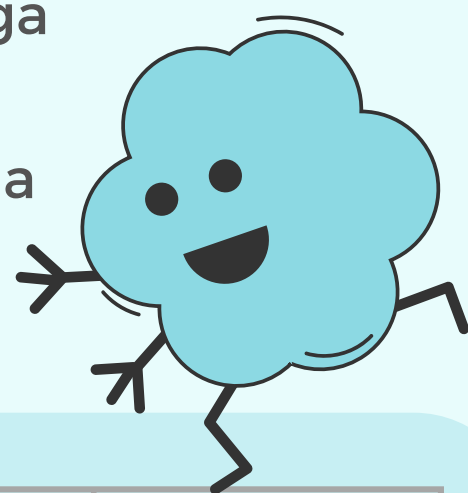


# HEADE SUHETE BINGO

## VÕTA VAIMSE TERVISE VITAMIINE



- Küsi kaaslaselt küsimusi või paku välja tegevusi.
- Neile tegevustele või küsimustele, mille oled juba välja pakkunud, tõmba rist peale.
- Kui oled saanud ühe rea täis, tee sellest pilt ja jaga kaaslastega.
- Kui saad täis kogu ruudustiku, võid end uhkusega vaimse tervise sõbraks kutsuda.



Millal sa viimati südamest naersid?	Kuidas sul läheb? Aga kuidas sul päriselt läheb?	Ütle oma sõbrale kompliment tema käitumise kohta.	Aitäh, et sa ...	Loo endale õnnetahvel pikaajaliste eesmärkide ja unistuste jaoks
See on nii tore, et sa oled ...	Mõelge koos välja mõni heategu, mida ühiselt ellu viia.	Tehke üksteise kiitmise võistlus - kui palju suudab kumbki teises head näha.	Mis sind viimati positiivselt üllatas?	Mängiks koos mõnda lõbusat mängu?
Mida tahad kindlasti sel aastal ette võtta ja juurde õppida?	Saada kaaslasele armas, inspireeriv või naljakas video.	<b>NAERATA!</b>	Kui tahad öelda midagi kriitilist, ütle hoopis midagi lahket.	Tee salaja sõbrale kolm väikest heategu.
Leia tänastest päevauudistest midagi eriti naljakat.	Mõttele välja õnnetantsu sammud.	Proovige midagi uut, mis väljakutset pakub.	Mingit head nalja tead?	Liigutage end: mine koos jalutama, jooksmas või rattaga sõitma.
Loe kokku kõik korrad, mil täna teistele naeratad.	Mängige, hullake ja lollitage.	Tee meelega mõni väike viga ja naera selle üle heasoovlikult.	Anna täna kaaslasele oma täielik tähelepanu.	Pane kirja head asjad, mille eest teistele tänulik olla.

