VÕTA VAIMSE TERVISE VITAMIINE

JA TÄIDA RÕÕMUPATAREISID!

Peaasi.ee vaimse tervise vitamiinikuur koosneb viiest teemanädalast. Iga nädala alguses jagame kodulehel konkreetse vitamiini materjale, milles on üks peamine nipp ning erinevad toetavad tegevused. Vali endale igal nädalal vähemalt 1 nipp, millega oma igapäevaellu RÕÕMU JUURDE TUUA.

KUIDAS TÄITA OMA RÕÕMUPATAREISID JA JAGADA RÕÕMU KA TEISTEGA:

- Otsi üks mõnus suur ANUM;
- võta suur vaimse tervise vitamiinide KLEEBIS või PRINDI see ise suurelt välja;
- kleebi see anumale ja paiguta anum kohta, kus kõik seda märkavad;
- kutsu kõiki nende nädalate jooksul JAGAMA anumasse RÕÕMUMÕTTEID, ideesid, soove, nippe (võite näiteks lihtsalt väiksele paberile neid kirjutada);
- kellel vaja, saab omakorda anumast häid mõtteid VÕTTA.

Lisaks võid väiksemaid kleebiseid kleepida kohtadesse, kus leidub KÕIGE PAREMAID VAIMSE TERVISE VITAMIINE.

Koolirõõm Elurõõm Töörõõm

peaasi.ee

TERVISEKASSA