



MINU NÄDALA EESMÄRGID

Nädala alguskuupäev

Näiteid

- Loen läbi Marquezi "100 aastat üksildust"
- Jalutan iga päev pool tundi Sepikut ja Käpikut
- Pean kinni oma ekraaniaja piirangust
- Pesen igal õhtul ära oma tuppja kogunenud nõud
- Helistan korra nädalas vanaisale
- Lähen normaalsel ajal magama



Esmaspäev Teisipäev Kolmapäev Neljapäev Reede Laupäev Pühapäev

KUIDAS MUL LÄHEB?

Joonista-kristelda igapäevaselt emotsioon, mis Sulle seda tegevust meenutades pähe tuleb



Hetkeks oma päeva üle järele mõtelda on kasulik!
bit.ly/loemind

Päeva alustamine							
Söömine							
Päeva planeerimine							
Koolitööd ja -tegemised							
Liikumine, nii et selg märg*							
Värskes õhus viibimine kokku vähemalt 60 min							
Suhtlemine sõpradega							
Igapäevatoimingutesse panustamine							
Tegutsemine vähemalt ühe tõeliselt mõnusa asjaga							
Millegi täiesti uue õppimine							
Segamatu aeg iseenda mõtetega või kui saad, üldse ilma mõteteta**							
Rääkimine lähedastega, kuidas läheb							
Päeva lõpetamine							
Lisa ise:							

PÄEVA KOKKUVÕTE

Kas Sul oli võimalus harjutada püsivust, ootamatustega toimetulekut, abi küsimist ja teiste mõistmist?



Esmaspäev Teisipäev Kolmapäev Neljapäev Reede Laupäev Pühapäev

- Ma ei andnud kohe alla ja püsin edasi, kui midagi keeruline tundus
- Juhtus midagi ootamatut, aga tulin sellega toime
- Ma sõnastasin oma probleemi ja küsisin abi
- Proovisin küsida ja mõista, miks keegi mõtleb või käitub nii, nagu ta seda teeb

VEEL MÕNI KÜSIMUS ÕHTUSSE

- ? Mis tegi mulle rõõmu?
- ? Mis oli minu päeva olulisim taipamine?
- ? Mille eest olen tänulik?

KÜSIMUSI NÄDALA KOKKUVÕTTEKS

- Kui palju märkan positiivseid, negatiivseid ja neutraalseid emotsioone? Markeeri Sulle sobiva värviga
- Mida tahan teha järgmisel nädalal samamoodi?
- Mida tahan teha järgmisel nädalal teisiti?

SOOVITUS 1. Mõtle läbi

SOOVITUS 2. Talleta paberile või arvutisse, joonistades, kirjutades või vlogi pidades, ...

SOOVITUS 3. Jaga kellegagi