РУКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ’Я

Як щоденні вибори впливають на ваше психічне здоров’я?

Ви комусь розповідали про свої почуття?

Як ви пересувалися протягом дня?

Ви з кимось прогулюєтеся?

Як вам почувається, коли тіло розслаблене?

Що потрібно вашому організму?

Ви прокинулися бадьорими?

Ви відчуття?

З ким і як ви проводили час?

Ви можете вислуховувати свого друга?

Що робить вас щасливим або засмученим?

Який рухнадаєвампритиснемне

Що ви їли про тягом дня?

Ви пам’ятаєте про перекуси?

З ким ви їли?

Вам сподобалася їжа?

Ви їли спокійно без смарт-пристроїв?

Ви встигли розслабитися і відпочити?

Ви легко заснули?

Щосьогодні викликає мені веселе?

Що змушує вас сміятися?

Який вид діяльності вимушує вас забути про плин часу?

О котрій годині ви вимкнули смарт-пристрої?

Ви допізна переглядали соціальні мережі?

Що на вашу думку прекрасне?

Що цікавого ви знайшли в інтернеті?