



Рабочий лист «Как сохранить свое душевное здоровье»

Мы знаем, что тренировку нужно делать для того, чтобы быть здоровым. Аналогично как тренировка нужна для нашего тела, имеются действия и знания, которые необходимы для поддержания душевного здоровья. **На сегодняшнем электронном уроке приглашенного учителя ты узнаешь, почему нужно, чтобы наш разум был здоровым и что мы можем сами для этого сделать.**

Используй рабочий лист следующим образом:

- перед прямой трансляцией ответь на вопросы,
- во время прямой трансляции задавай вопросы,
- после прямой трансляции обсуди тему со своими одноклассниками и выполни задание

ПЕРЕД ПРЯМОЙ ТРАНСЛЯЦИЕЙ ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ

Как ты считаешь, почему поддержание душевного здоровья важно?

.....

.....

ВО ВРЕМЯ ПРЯМОЙ ТРАНСЛЯЦИИ ЗАДАВАЙ ВОПРОСЫ

Чтобы получить ответы на важные для тебя вопросы, ты можешь во время прямой трансляции в Youtube задавать вопросы приглашенному учителю. Для этого добавь в обсуждение свой вопрос следующим образом: **Каари, 12 класс, Куртнаская школа. Как стать президентом?**

Формулируя вопрос, будь вежливым и точным. Твои вопросы видят все, кто в это время смотрит прямую трансляцию. Чем раньше ты успеешь отправить вопросы, тем с большей вероятностью мы успеем ответить.

ПОСЛЕ ПРЯМОЙ ТРАНСЛЯЦИИ СОСТАВЬ ДЛЯ СЕБЯ НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН САМОПОДДЕРЖКИ

Помимо физического движения, которое полезно для нашего тела, мы должны действовать также для того, чтобы сохранять здоровым свой разум. Как это сделать, ты узнаешь, если выполнишь следующее задание.

1. Пожалуйста, зайди на страницу: <https://peaasi.ee/moned-soovitused-ja-nipid-enda-abistamiseks/> и выбери там для каждого рабочего дня текущей и следующей недели одно действие, которое будешь выполнять, чтобы помочь своему телу и разуму оставаться здоровым.
2. Заполни таблицу ниже или занеси действия в свой недельный план (дневник, интернет-среду и т. д.). Отметь также время, когда планируешь начать деятельность.
3. Попробуй, сможешь ли ты придерживаться плана действий и в конце следующей недели отметить в таблице, как твое самочувствие изменилось после выполнения запланированных дел.

День	Действие	Время
------	----------	-------

Четверг, 02.04		
Пятница, 03.04		
Понедельник, 06.04		
Вторник, 07.04		
Среда, 08.04		
Четверг, 09.04		
Пятница, 10.04		
Заключение по самочувствию		