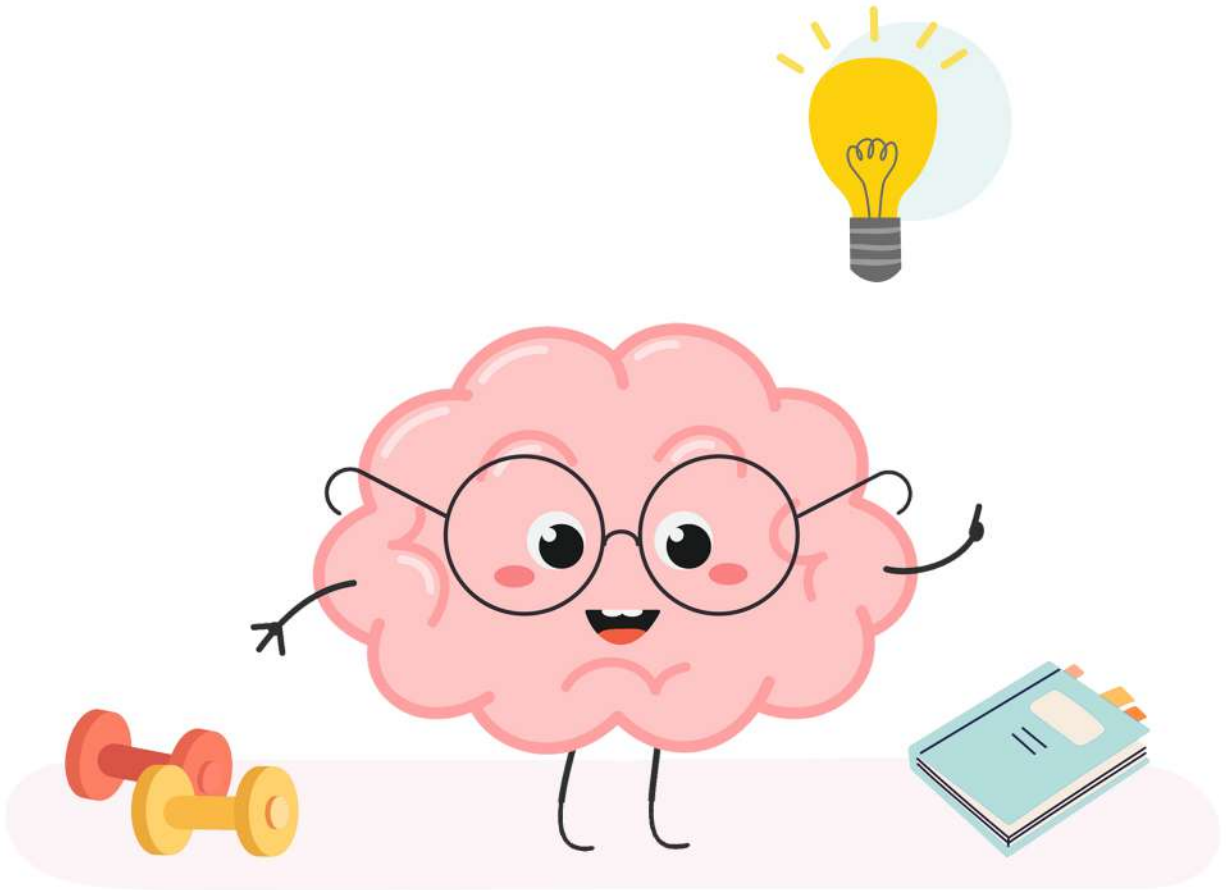









روتين الصحة العقلية



روتين الصحة العقلية

أيام الأسبوع	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
							
ما أضيف							

الخطوات:

- 1- أداء نشاط رياضي.
- 2- تناول غذاء صحي.
- 3- وقت خاص مع العائلة والأصدقاء.
- 4- جلسة تأمل وتفكير.
- 5- صلاة و دعاء.
- 6- مشي في الطبيعة.
- 7- نوم مبكر وساعات كافية.

- اطبعي النشاط وضعيه في مكان مناسب لطفلك،
- اطلبي منه وضع إشارة عند إتمام المهام كما هو موضح في الصورة.

روتين الصحة العقلية							أيام الأسبوع
أضيف ما أحب							
				✓		✓	السبت
							الأحد
							الاثنين
							الثلاثاء
							الأربعاء
							الخميس
							الجمعة

اسمي: _____

سنز SENZ