

vær sosial



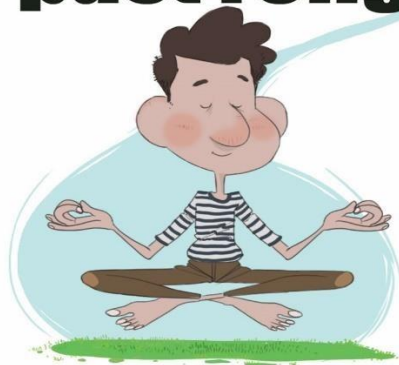
sov godt



**tren og vær
aktiv**



pust rolig



ВИСИПАЙСЯ

- **Лягай спати в однаковий час кожного дня**
- **Мінімум 6 – 8 годин**
- **Уникай голубого світла**
- **Дихальні вправи**

БУДЬ СОЦІАЛЬНИМ/ОЮ

- **Зустрічайся з друзями**
- **Телефонуй родичам**
- **Бери участь у волонтерських заходах**
- **Мовне кафе**

ДИХАЙ СПОКІЙНО

- **Дихай животом**
- **Заспокойся**
- **Дихай повільніше**
- **Спрямуй увагу на довколишнє**
- **Медитація**

ТРЕНУЙСЯ І БУДЬ АКТИВНИМ/ОЮ

- **Піди на прогулянку**
- **Плавай**
- **Пограй футбол/гандбол/волейбол**
- **Виконай хатню роботу**
- **Потанцюй**

**snakk med
noen**



tid til bønn



spis sunt og

variert



**finn
et pusterom**



ЧАС ДЛЯ МОЛИТВИ

- Медитація
- Піди до церкви, мечеті, синагоги, храму
- Почитай книжку
- Послухай музику
- Потанцюй

ПОГОВОРИ З КИМОСЬ

- Зателефонуй друзям/родичам
- Запроси когось в гості
- Візьми участь в різних курсах
- Волонтерська робота
- Знайди друзів у соціальних мережах

ЗНАЙДИ СПОКІЙНЕ МІСЦЕ

- Гори
- Бібліотека
- Душ
- пляж
- Парк
- Дім

ХАРЧУЙСЯ ЗДОРОВО ТА РІЗНОМАНІТНО

- Уникай напівфабрикатів та газованих напоїв
- Їж 5 разів на добу
- Пий воду

