

Mielen hyvinvointi, tehtävät

Tehtävä - Hyvän mielen muistilista

Tämän tehtävän tarkoituksena on pohtia asioita, jotka antavat sinulle hyvää mieltä ja auttavat jaksamaan arjessa.

Tarvikkeet:

- Iso pahvi tai paperi
- sakset,
- liimaa,
- kynä
- vanhoja aikakauslehtiä



Mistä sinä saat iloa ja energiaa arkeesi?

Mieti asioita, jotka saavat sinut hyvälle mielelle.

Niitä voivat olla esimerkiksi ruoka,
harrastukset tai oma lemmikki.

Koeta miettiä myös aivan pieniä asioita,
joista nautit.

Kahvin tuoksu, ystävän halaaminen
tai tiskaaminen ovat esimerkkejä
pienistä arjen asioista,
jotka tuovat joillekin hyvää mieltä.

Kirjoita ja piirrä näitä hyvän mielen asioita
paperille tai pahville.

Leikkaa lehdistä sopivia kuvia työhösi.

Ripusta valmis työsi johonkin näkyvälle paikalle,
esimerkiksi vaatekaapin oveen.

Kun sinulla on huono päivä,
voit katsoa työtäsi ja muistuttaa itseäsi mukavista asioista.