

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence

3.2 Rūpinimasis savimi ir emocinēs bei psihinēs gerovēs palaikymas



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Atsipalaidavimo technikos



Mokymosi rezultatai

Sudalyvavę šiame užsiėmime:

- Įgysite žinių apie įpročius, kurie padeda pasirūpinti gera savijauta;
 - Sužinosite, ką daryti ir ko nedaryti dėl savo gerovės;
 - Atrasite jums tinkančią rūpinimosi savimi rutiną.





Ką daryti ir ko nedaryti siekiant pasirūpinti savo gera savijauta?

- Norėdami pasirūpinti savo gera savijauta, vadovaukitės toliau pateiktais patarimais:

- Susitvarkykite
- Išsiaiškinkite savo stipriąsias ir silpnąsias puses
- Vertinkite save tokį, koks esate
- Sveikai maitinkitės
- Sportuokite
- Užsiimkite mėgstamu hobiu
- Atsipalaiduokite

- Nesipykite su aplinkiniais
- Nebūkite per daug savikritiškas
- Nelyginkite savęs su kitais žmonėmis
- Nekaltinkite savęs ir neatsiskirkite
- Neiškelkite kitų žmonių poreikių aukščiau savų

Užduotis

Naudodami „Gerovės apskritimą“ nustatykite, kurie sprendimai yra sveiki ir kurie nelabai.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Įpročiai gerovei palaikyti



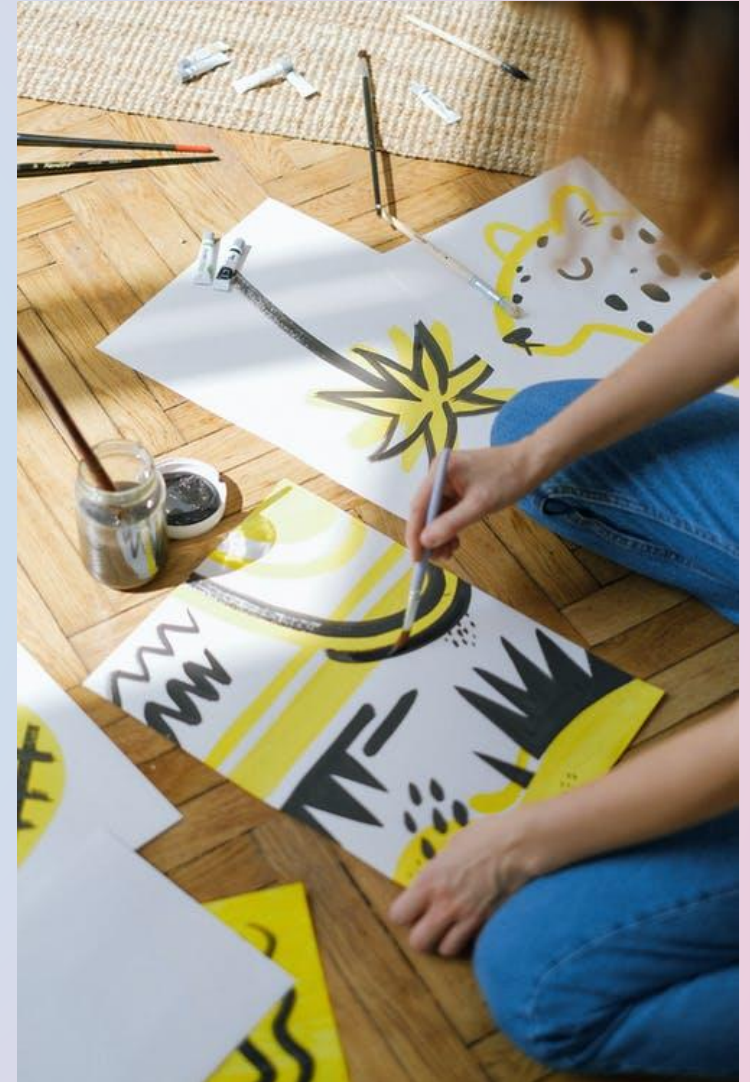


Įpročiai gerovei palaikyti

- Įpročiai – tai veiksmai, kuriuos darome to nesuvokdami.
- Sveiki įpročiai pagerina mūsų bendrą savijautą ir leidžia mums jaustis geriau.
- Yra keturi sveikų įpročių tipai:
 - Sveikos mitybos įpročiai.
 - Sveikos gyvensenos įpročiai.
 - Sveiki įpročiai ramioms mintims palaikyti.
 - Sveikų santykių įpročiai.

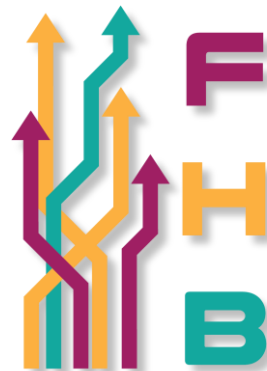
Užduotis

Sukurkite plakatą,
vaizduojantį jūsų
sveiką įprotį.



EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."