

Рефлексійний чек-лист: «Мій особистий внесок у добробут»

Маленькі кроки кожного дня створюють велике щастя!

Я роблю свій внесок у добробут, коли...

	Дбаю про своє фізичне та психічне здоров'я.	☐
	Підтримую добрі стосунки з рідними, друзями та оточенням.	☐
	Розвиваю свої здібності та навчаюся новому.	☐
	Рационально використовую свій час.	☐
	Дбаю про довкілля та зберігаю ресурси.	☐
	Підтримую позитивний настрій і вмію керувати емоціями.	☐
	Роблю добрі справи та допомагаю іншим.	☐
	Вірю в себе і ставлю цілі, які роблять моє життя кращим.	☐

Мій підсумок: 

Сьогодні я зробив(ла) для свого добробуту таке:

Я важливий(а)!

Мій внесок має значення. Разом ми створюємо більш здорове, щасливе і гармонійне життя!

ЗДОРОВ'Я
СТОСУНКИ
РОЗВИТОК
МРІЇ