

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMI NASIL KORURUM

HEM BEDEN
SAĞLIĞIMI
HEM RUH
SAĞLIĞIMI
ÖNEMSERİM.

AİLEMLE
BİRLİKTE
VAKİT
GEÇİRİRİM.

MEDYAYI
SAĞLIKLI
KULLANIRIM.

KENDİME İLGİ
ALANIM
DOĞRULTUSUNDA
HOBİ EDİNİRİM

YAŞADIĞIM
DUYGULARIN
NORMAL VE
GEÇİCİ
OLDUĞUNU
BİLİRİM.

DUYGU VE
DÜŞÜNCELERİMİ
SEVDİKLERİMLE
PAYLAŞIRIM.

ACİL DURUM
TELEFON
NUMARALARINI
ÖĞRENİRİM.

ACİL
DURUMLARDA
HIÇ ZAMAN
KAYBETMEDEN
BİR UZMANA
BAŞVURURUM.