



Na kartce znajdziesz:

1. Miejsce, gdzie możesz wpisać imię swojej Babci lub Dziadka.
2. Rysunki do kolorowania, żeby Twoja kartka była ładniejsza :)
3. Koła zdrowego i szczęśliwego życia dla Dziadków. To taka fajna rzecz, która pomaga zastanowić się, co sprawia Dziadkom szczęście. Możesz pokolorować koło tak, jak myślisz, że byłoby miłe dla Dziadków, albo nawet razem z nimi! :)

Instrukcje do Koła zdrowego i szczęśliwego życia:

Kółko na kartce jest podzielone na kilka części.

W każdej części, samodzielnie lub z Dziadkami, zaznacz, jak Babcia/Dziadek czują się w danym obszarze. Użyj kolorów, aby lepiej pokazać odczucia:

- 0 oznacza, że są całkowicie niezadowoleni,
- 10 oznacza pełną radość.

Gdy już pokolorujecie koło, porozmawiajcie o wynikach. Zobaczcie, które obszary są dla Waszych Dziadków ważne, które wymagają więcej uwagi.

Porozmawiajcie, co można zrobić, żeby poprawić samopoczucie Dziadków w różnych obszarach. To mogą być nowe hobby, dbanie o zdrowie, spacer, rower, czy inne rzeczy, które sprawią, że będą się czuć lepiej :)

Za jakiś czas, gdy odwiedzicie Dziadków, powtórzcie to ćwiczenie, żeby zobaczyć, jakie postępy zrobili i jak zmiany wpłynęły na ich życie.

Pamiętaj, że to Koło zdrowego i szczęśliwego życia pomaga Dziadkom skupić się na rzeczach, które są dla nich ważne i sprawiają im radość.



@vitamedlowicz



<http://vitamed.lowicz.pl>



Przychodnia blisko Ciebie

Materiał ma charakter edukacyjny i promujący zdrowy tryb życia Seniorów