

30 Things Wolves can do for Emotional Health



Practice a breathing technique. 1	Make a list of the feelings you can think of. 2	Play emotion charades. Can your family guess your feeling? 3	Write a letter to someone to let them know you appreciate them. 4	Do your chores without being asked. 5	Make a poster about KINDNESS for your classroom. 6
Make a list of 10 ways to show respect at school. 7	Explain to an adult what empathy means. 8	Go outside and count how many things that are red. 9	Make a list of 30 things you are grateful for. 10	Play Red Light-Green Light to practice self-control. 11	Clean up without being asked. 12
Make a list of 25 things you love. 13	Write what it means to be a good friend. 14	Make a list of all the ways you showed kindness this week. 15	Write about your hero. 16	Talk to an adult about your favorite place. 17	Write a note to someone you miss. 18
Practice sitting still for one minute. What sounds did you hear? 19	Name 3 ways you can calm down when you are feeling stressed. 20	Make a card for someone you love. 21	Draw a picture of your future self. What is your career? 22	Make a list of things that are important to you. 23	Read a book. What feelings did you notice as you read? 24
Ask an adult about a career they are interested in. 25	Invite a family member to watch this video with you: https://youtube.com/watch?v=3bKuoh8CKFc 26	Name 3 things you love doing and 1 thing you want to try. 27	Name 3 things you can do to be helpful in your community. 28	Play a game with someone. 29	Name 5 things you love about yourself. 30

30 неща които вълците могат да направят за своето емоционално здраве/благосъстоянието



<p>Практикувай те дихателна техника</p> <p>1</p>	<p>Направете списък на чувствата, за които можете да се сетите.</p> <p>2</p>	<p>Играйте различни емоционални състояния. Може ли вашето семейство да познае вашето чувство?</p> <p>3</p>	<p>Напишете писмо на някого, с обяснение, че го оценявате.</p> <p>4</p>	<p>Вършете своите задължения, без да ви напомнят.</p> <p>5</p>	<p>Направете плакат за ДОБРОТА за вашата класна стая.</p> <p>6</p>
<p>Направете списък с 10 начина да покажете уважение в училище.</p> <p>7</p>	<p>Обяснете на възрастен какво означава съпричастност.</p> <p>8</p>	<p>Излезте навън и пребройте колко неща са червени.</p> <p>9</p>	<p>Направете списък с 30 неща, за които сте благодарни.</p> <p>10</p>	<p>Играйте Red Light-Green Light, за да практикувате самоконтрол.</p> <p>11</p>	<p>Почистете без това да бъде поискано от вас.</p> <p>12</p>
<p>Направете списък с 25 неща, които обичате.</p> <p>13</p>	<p>Напишете какво означава да си добър приятел.</p> <p>14</p>	<p>Направете списък на всички начини, по които сте проявили доброта през тази седмица.</p> <p>15</p>	<p>Пишете за своя "герой".</p> <p>16</p>	<p>Говорете с възрастен за любимото си място.</p> <p>17</p>	<p>Напишете бележка на някой, който ви липсва.</p> <p>18</p>
<p>Опитайте се да седите неподвижно една минута. Какви звуци чухте?</p> <p>19</p>	<p>Назовете 3 начина, по които можете да се успокоите, когато се чувствате стресирани.</p> <p>20</p>	<p>Направете картичка за някой, когото обичате.</p> <p>21</p>	<p>Нарисувайте картина на бъдещото си аз. Каква е кариерата ви?</p> <p>22</p>	<p>Направете списък на важните за вас неща.</p> <p>23</p>	<p>Прочети книга. Какви чувства забелязахте, докато четете?</p> <p>24</p>
<p>Попитайте възрастен за кариера, която ги интересува.</p> <p>25</p>	<p>Поканете член на семейството да гледа видеоклипа 'обурнат капак' с вас https://youtu.be/3bKu0H8CkFc.</p> <p>26</p>	<p>Назовете 3 неща, които обичате да правите и 1 нещо, което искате да опитате.</p> <p>27</p>	<p>Назовете 3 неща, които можете да направите, за да бъдат полезни в общността ви.</p> <p>28</p>	<p>Изиграйте една игра с някого.</p> <p>29</p>	<p>Назовете 5 неща, които харесвате в себе си.</p> <p>30</p>