

VAIMSE TERVISE KUU

# BINGO

30 minutit päriselt kohal



| B                                                                          | I                                                                      | N                                                                                   | G                                                                   | O                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/><br>Joo klaas vett aeglaselt.                      | <input type="checkbox"/><br>Hinga viis korda aeglaselt sisse ja välja. | <input type="checkbox"/><br>Vaata kaks minutit aknast välja.                        | <input type="checkbox"/><br>Saada kellelegi soe sõnum.              | <input type="checkbox"/><br>Venita kaela ja õlgu.                                |
| <input type="checkbox"/><br>Kirjuta üles üks asi, mille eest oled tänulik. | <input type="checkbox"/><br>Pane telefon 30 minutiks teise tuppa.      | <input type="checkbox"/><br>Kuula üht lemmiklugu ja ära tee samal ajal midagi muud. | <input type="checkbox"/><br>Mine korraks õue ja hinga värsket õhku. | <input type="checkbox"/><br>Küsi kelleltki „Kuidas sul läheb?“ ja kuula vastust. |
| <input type="checkbox"/><br>Naerata endale peeglis.                        | <input type="checkbox"/><br>Korista ära üks väike asi oma ümber.       | <input type="checkbox"/><br>Tee 10-minutiline jalutuskäik.                          | <input type="checkbox"/><br>Ütle kellelegi „aitäh“.                 | <input type="checkbox"/><br>Pane silmad kinni ja kuula hääli enda ümber.         |
| <input type="checkbox"/><br>Söö üks suupiste rahulikult.                   | <input type="checkbox"/><br>Kirjuta üles, kuidas sa end praegu tunned. | <input type="checkbox"/><br>Loe paar lehekülge raamatut.                            | <input type="checkbox"/><br>Tee endale tass teed.                   | <input type="checkbox"/><br>Pane tähele viit asja, mida näed.                    |
| <input type="checkbox"/><br>Kallista kedagi, kui see sobib teile mõlemale. | <input type="checkbox"/><br>Joonista midagi kolme minutiga.            | <input type="checkbox"/><br>Helista lähedasele.                                     | <input type="checkbox"/><br>Sirutu nii kõrgele kui saad.            | <input type="checkbox"/><br>Ütle endale midagi head.                             |

Vali bingokaardilt üks tegevus ja võta selle jaoks teadlikult aega. Kui soovid, jätkta teiste ruutudega ning püüa endale sobivas tempos täita üks rida, veerg või diagonaal. Sa ei pea midagi tõestama ega sotsiaalmeedias jagama. Oluline on olla päriselt kohal – iseenda ja inimestega enda ümber.

**Kõik ruudud on vabatahtlikud – vali tegevused, mis on sulle jõukohased ja turvalised.**

Kui sul või sinu lähedasel on raske, ära jää ükski. Abi ja kontaktid: [www.vatek.ee/vaimse-tervise-abi](http://www.vatek.ee/vaimse-tervise-abi)

VAIMSE TERVISE KUU

# BINGO

30 minutit päriselt kohal



| B                                                                          | I                                                                      | N                                                                | G                                                                | O                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/><br>Mine trepist üles ja alla.                        | <input type="radio"/><br>Jälgi ühe minuti jooksul oma hingamist.       | <input type="radio"/><br>Kiida kedagi konkreetse asja eest.      | <input type="radio"/><br>Vaata vana fotot, mis teeb rõõmu.       | <input type="radio"/><br>Kirjuta kellelegi tänukaart.            |
| <input type="radio"/><br>Lülita teavitused 30 minutiks välja.              | <input type="radio"/><br>Tantsi ühe loo saatel.                        | <input type="radio"/><br>Peske käsi sooja vees ja nauti soojust. | <input type="radio"/><br>Kirjuta üles üks väike eesmärk homseks. | <input type="radio"/><br>Leia aknast või õuest midagi rohelist.  |
| <input type="radio"/><br>Paku kellelegi abi.                               | <input type="radio"/><br>Mängi kellegagi üks lühike mäng.              | <input type="radio"/><br>Istu kaks minutit vaikus.               | <input type="radio"/><br>Vaata üks minut taevast.                | <input type="radio"/><br>Loe üks luuletus.                       |
| <input type="radio"/><br>Ümise või laula mõnda lugu.                       | <input type="radio"/><br>Söö puuvili ja pane tähele selle maitset.     | <input type="radio"/><br>Vaheta paar sõna naabri või kolleegiga. | <input type="radio"/><br>Kirjuta üles kolm oma tugevust.         | <input type="radio"/><br>Korista oma laud.                       |
| <input type="radio"/><br>Leia kehas koht, kus on pinget, ja lõdvesta seda. | <input type="radio"/><br>Mõttele ühele heale hetkele sellest nädalast. | <input type="radio"/><br>Saada lähedasele vana ühine foto.       | <input type="radio"/><br>Kirjuta endale üks lahke lause.         | <input type="radio"/><br>Tee üks asi aeglasemalt kui tavaliselt. |

Vali bingokaardilt üks tegevus ja võta selle jaoks teadlikult aega. Kui soovid, jätkate teiste ruutudega ning püüa endale sobivas tempos täita üks rida, veerg või diagonaal. Sa ei pea midagi tõestama ega sotsiaalmeedias jagama. Oluline on olla päriselt kohal – iseenda ja inimestega enda ümber.

**Kõik ruudud on vabatahtlikud – vali tegevused, mis on sulle jõukohased ja turvalised.**

Kui sul või sinu lähedasel on raske, ära jää ükski. Abi ja kontaktid: [www.vatek.ee/vaimse-tervise-abi](http://www.vatek.ee/vaimse-tervise-abi)

VAIMSE TERVISE KUU

# BINGO

30 minutit päriselt kohal KONTORIS



| B                                                                         | I                                                                       | N                                                                      | G                                                                      | O                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/><br>Tee 5-minutiline paus ekraanist.              | <input type="checkbox"/><br>Küsi kolleegilt, kuidas tal päriselt läheb. | <input type="checkbox"/><br>Söö lõunat laua taga, mitte ekraani ees.   | <input type="checkbox"/><br>Tõuse püsti ja venita.                     | <input type="checkbox"/><br>Täna kolleegi konkreetse abi eest.             |
| <input type="checkbox"/><br>Sulge üleliigsed brauseriaknad.               | <input type="checkbox"/><br>Kirjuta üles päeva kolm tähtsat asja.       | <input type="checkbox"/><br>Mine lõunapausil õue.                      | <input type="checkbox"/><br>Joo klaas vett.                            | <input type="checkbox"/><br>Tee üks ülesanne lõpuni ilma segajateta.       |
| <input type="checkbox"/><br>Pea üks vestlus jalutades.                    | <input type="checkbox"/><br>Jaga kolleegiga head uudist.                | <input type="checkbox"/><br>Õhuta ruumi.                               | <input type="checkbox"/><br>Vaata 20 sekundit kaugele.                 | <input type="checkbox"/><br>Lülita e-kirja teavitused 30 minutiks välja.   |
| <input type="checkbox"/><br>Kutsu kolleeg teepausile.                     | <input type="checkbox"/><br>Korista oma töölaud.                        | <input type="checkbox"/><br>Tervita kolleege nimepidi.                 | <input type="checkbox"/><br>Märka kellegi pingutust ja ütle see välja. | <input type="checkbox"/><br>Seisa telefonikõne ajal.                       |
| <input type="checkbox"/><br>Tee enne koosolekut kolm sügavat hingetõmmet. | <input type="checkbox"/><br>Küsi ühe asjaga abi.                        | <input type="checkbox"/><br>Kirjuta üles üks asi, mis täna hästi läks. | <input type="checkbox"/><br>Pane kalendrisse üks paus.                 | <input type="checkbox"/><br>Pane tähele, kuidas su keha end praegu tunneb. |

Vali bingokaardilt üks tegevus ja võta selle jaoks teadlikult aega. Kui soovid, jätkka teiste ruutudega ning püüa endale sobivas tempos täita üks rida, veerg või diagonaal. Sa ei pea midagi tõestama ega sotsiaalmeedias jagama. Oluline on olla päriselt kohal – iseenda ja inimestega enda ümber.

**Kõik ruudud on vabatahtlikud – vali tegevused, mis on sulle jõukohased ja turvalised.**

Kui sul või sinu lähedasel on raske, ära jää ükski. Abi ja kontaktid: [www.vatek.ee/vaimse-tervise-abi](http://www.vatek.ee/vaimse-tervise-abi)

# BINGO

30 minutit päriselt kohal KOOLIS



| B                                                    | I                                                | N                                         | G                                  | O                                               |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Pea vahetunnis telefonipausi.                        | Küsi klassikaaslaselt, kuidas tal läheb.         | Istu söögivahetunnil kellegi uue kõrvale. | Ütle õpetajale „aitäh“.            | Mine vahetunnis õue.                            |
| Joo klaas vett.                                      | Kirjuta üles üks asi, mis sul hästi välja tuli.  | Kiida sõpra.                              | Kuula üht lemmiklugu silmad kinni. | Venita pärast tundi.                            |
| Hinga 4 sekundit sisse ja 6 sekundit välja, 5 korda. | Joonista kolm minutit midagi, mis sulle meeldib. | Kutsu keegi mängu.                        | Aita kedagi ülesandega.            | Pane tähele viit asja, mida kuuled.             |
| Kirjuta üles, kuidas sa end täna tunnend.            | Tee oma koolikott korda.                         | Räägi sõbraga ilma telefonita.            | Meenuta midagi naljakat ja naera.  | Loe paar lehekülge raamatut, mis sulle meeldib. |
| Tee 10 hüpet või tantsi ühe loo saatel.              | Mõtle, kelle poole saad muredega pöörduda.       | Kirjuta sõbrale kaart.                    | Pane homseks asjad valmis.         | Ütle endale: „Ma saan sellega hakkama.“         |

Vali bingokaardilt üks tegevus ja võta selle jaoks teadlikult aega. Kui soovid, jätkta teiste ruutudega ning püüa endale sobivas tempos täita üks rida, veerg või diagonaal. Sa ei pea midagi tõestama ega sotsiaalmeedias jagama. Oluline on olla päriselt kohal – iseenda ja inimestega enda ümber.

**Kõik ruudud on vabatahtlikud – vali tegevused, mis on sulle jõukohased ja turvalised.**

Kui sul või sinu lähedasel on raske, ära jää ükski. Abi ja kontaktid: [www.vatek.ee/vaimse-tervise-abi](http://www.vatek.ee/vaimse-tervise-abi)

VAIMSE TERVISE KUU

# BINGO

30 minutit päriselt kohal MINU BINGO



| B                                                                  | I                                                                  | N                                                                  | G                                                                  | O                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
| <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |

Kirjuta ruutudesse oma 25 väikest tegevust, mis aitavad sul olla päriselt kohal. Siis vali üks rida ja tee need viis tegevust 30 minuti jooksul.

**Kõik ruudud on vabatahtlikud – vali tegevused, mis on sulle jõukohased ja turvalised.**

Kui sul või sinu lähedasel on raske, ära jää ükski. Abi ja kontaktid: [www.vatek.ee/vaimse-tervise-abi](http://www.vatek.ee/vaimse-tervise-abi)