

MEDIACIÓ 6

Treballes en un gabinet de psicologia. Amb motiu d'unes jornades sobre autocures, una associació juvenil t'ha demanat que faces una xarrada adreçada als joves per a donar-los consells per a cuidar el benestar físic, emocional i mental i poder viure de la millor manera possible. En la teua intervenció, que ha de durar entre 3 i 4 minuts, has de prendre com a base les dades de la infografia. Disposes de 15 minuts en total per a preparar la prova oral.

8 CONSELLS PRÀCTICS

**I TU,
QUÈ FAS PER
CUIDAR-TE?**

PER SER LA MILLOR VERSIÓ DE TU MATEIX

<ol style="list-style-type: none"> 1. MANTÉN-TE FÍSICAMENT ACTIU 2. CREA RELACIONS SALUDABLES 3. IDENTIFICA LES TEVES EMOCIONS 4. TINGUES UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE 	<ol style="list-style-type: none"> 5. RELAXA'T 6. RESPECTA LES HORES DE SON 7. REDUEIX LA CAFEÏNA 8. APRÈN A ACCEPTAR-TE
---	--

<https://talma.cat/el-suicidi-i-els-factors-de-proteccio-encapcalen-la-campanya-al-voltant-del-dia-mundial-de-la-salut-mental-de-lassociacio-talma/>