

FORMULÁRIO DA Saúde Emocional

A lição enfatiza que hábitos saudáveis podem evitar a necessidade de medicamentos, pois, o tratamento preventivo, é fundamental para impedir danos maiores à saúde emocional. Aplique em sala, o “Formulário da saúde emocional”, que ajuda na conscientização de que seus alunos precisam buscar uma vida com comportamentos adequados para emoções equilibradas.

Faça o teste de como anda o autocuidado, e caso testifiquem um alto número de respostas negativas, procure ajuda.

Fonte: Lição 6 "Doenças emocionais e a igreja"

QUESTIONÁRIO

		
Quando necessita, admite o que sente?		
Descansa no sábado?		
Dorme bem? (mais de 6h)		
Tem uma rotina de exercícios?		
A alimentação é saudável?		
Cultiva relações saudáveis?		
Separa tempo de oração com Deus?		
Avalia o que te faz desistir de algo?		
É solidário com quem precisa?		
Resultado		