

VAIMSE TERVISE KALENDRID

Seda lehte saad ise täiendada ning kuu või aasta kaupa märkida iga päeva kohta oma enesetunde vaimse tervise valgusfoori järgi, kas rohelise, kollase või punase värviga.

E	T	K	N	R	L	P

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
J																															
V																															
M																															
A																															
M																															
J																															
J																															
A																															
S																															
O																															
N																															
D																															

Soovi korral saad vaimse tervise esmaabi kodulehelt seda lehte juurde printida:
esmaabi.peaasi.ee