

الکل و مواد مخدر بسیار زیان آور هستند.



برای اینکه دلیل آن را بدانی، حروف ستاره‌دار را رنگ کن.

تجیهی ن ص ه ل ه چه واک گ ری ا ه ن ن د
ک ع گ ن ن خ بی اب م ه ز ک س و ه
امی و ز ت خ ک و ت ه ن س د با و ز
ر ب ه ا غ م ی ص ز گ ر ف و ی ن ب ا ه
ب م و ن د س ا م ه و س ص ا ز ب س ص
م ی ه غ ی ه م و ا ت خ ن ع ه م ا خ ی م ی
ک س و گ ا ه ه م ف ی س ن د ر خ پ
وی ن ب ا م گ س ک ه ن د ر ی م گ



سلامت روان

یعنی خودت را دوست داشته باشی.



این شکل و شکل صفحه بعد را رنگ کن.

وقتی از سلامت روان برخوردار هستی،

برای پیدا کردن جواب، خطوط
کم‌رنگ را پررنگ کن.

خوشحالی



عواطف (احساسات) ، و کنار آمدن با آنها بخشی از سلامت روان است.
همه ما گاهی چنین احساساتی داریم. جاهای خالی زیر را پر کنید.

