

THE INTERMEDIATE SCHOOL KILLORGLIN WELLBEING BOOKLET



CONNECTED



RESPECTED



AWARE



ACTIVE



RESILIENT



RESPONSIBLE



**INDICATORS
OF WELLBEING**



WAYS TO REDUCE STRESS AND ANXIETY



Outdoor Activities for *Mindfulness*

www.thepathway2success.com



Gardening



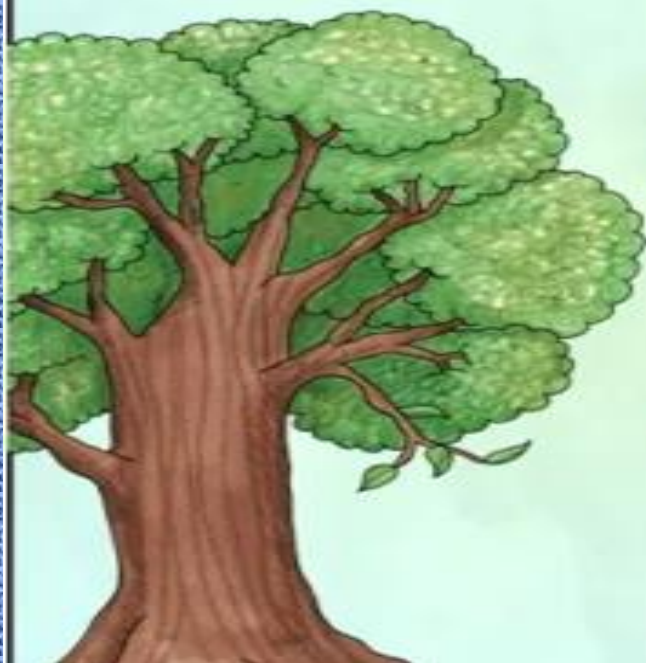
Taking a Walk



Blowing Bubbles



Watching Wildlife



Watching Clouds



Going on a Scavenger Hunt



Mindful Breathing



Drawing with Sidewalk Chalk



Reading Under a Tree



Walking Barefoot

ISK Spotify Playlist

This year we are creating a spotify playlist for the ISK students. Please email your favourite songs to us and we will put it together.

Please email

- s.mccarthy@isk.ie or
- c.oconnor@isk.ie



Поради для кращої адаптації на новому місці:



- Випишіть свої сильні сторони, вміння та навички. Це буде вашою опорою.
- Складайте собі мікроплани на місяць. Потім звіряйте що зробили. Це дуже допомагає в умовах невизначеності.
- Робіть все на своїй швидкості.
- Дуже важливо — вміти знаходити спільну мову з людьми поруч, шукати в собі бажання знайомитися з однолітками й заводити нових друзів.
- Прогулянки на свіжому повітрі.
- Робота пальцями/ руками чудово допомагає позбутися тривоги, яка стрягне в тілі.
- Піклуйтесь про своє здоров'я.



WELLBEING DIARIES, COLOURING AND MEDITATION



*Click on each picture