



## To keep my body healthy, I will:

1.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•				•	 		•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	 	•	•		•	•			•	•				
2.	•	•	•	•	•	•	•	•		•		•	•	•	•	•					•	 	•	•	•	•	•	•		•			•		•	•	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	 	•			•				•		•			
3.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•					•	 	•	•	•	•	•	•	•			•	•	• •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	 	•		•			•	•		•				
				(				_		_	/		-	)		(		/																																																

To look after my emotional wellbeing, I will:

1	••	•	 •	 •	•	• •	 •	•	•	•••	•	•	 •	•	 •	•	•	 •	•	•••	•	•		•	 •	 •	•	•	 •	• •	• •	•	•••	•	 •	 •	 •	
2																																						
3	••	• •	 •	 •	•	• •	 •	•	•		•	•	 •	•	 •	•	•	 •	•		•	•		•	 •	 •	• •		 •			•		•	 •	 •	 •	

If I need to relax, I can:

1.	 •	•	•	 •	•	•••		•	•	• •	•	•	•	•••	•	•	• •	 •	•	 •	•	 ••	•	• •	••	•	•••	•	• •	 •	 •	••	•	••	•	••	•	•••	•	•	•	•	 •	
2.	 •	•	•		•		•	•	•	• •		•	•			•	•	 •	•			 	•		•	•		•	• •	 •	 •		•	• •	•		•	•••	•	•		•	 •	
3.																																												

## If I feel upset I can:

3.	
2.	
1.	

**Skills to Go BIG!** 

