

Sláinte Shóisialta agus Mhothúchánach

Teirmiméadar Mothúchánach

Lipéadaigh an teirmiméadar 1, 2, 3, 4 & 5

1 = Socair 5 = Feargach / Trí chéile / Corraithe

Smaoinigh ar ghníomh do gach uimhir a chabhródh leat mothú níos fearr.
Bain úsáid rialta as an teirmiméadar mothúchán le súil a choinneáil ar do chuid mothúchán.

