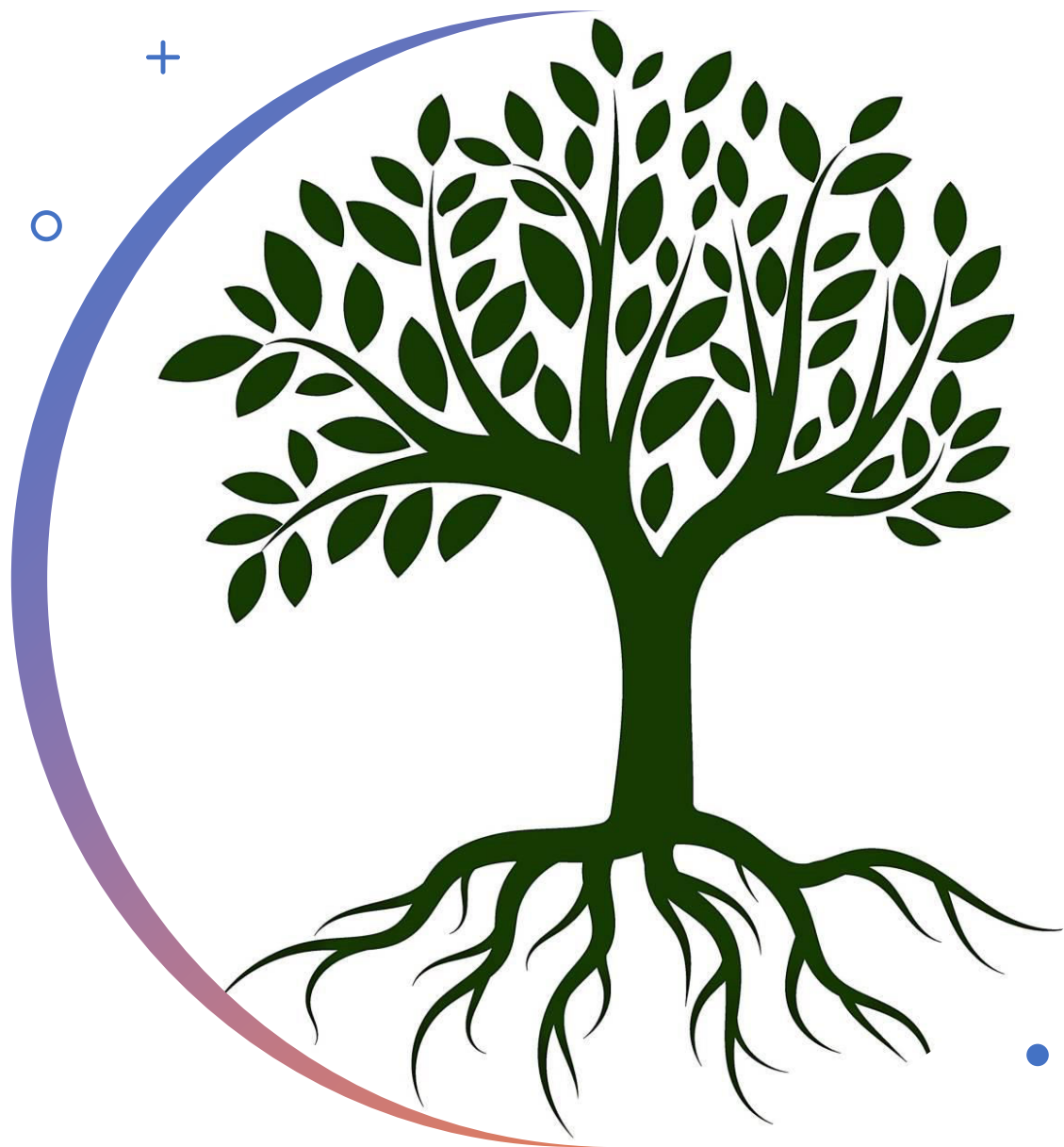
A large, stylized tree graphic in shades of blue and purple, with a gradient background transitioning from blue on the left to orange on the right. The tree has a thick trunk and many branches with oval-shaped leaves.

# Жизненные навыки в новой стране: Миграция, здоровье и разнообразие





# План

- Процесс миграции
- Здоровье и образ жизни
- Физическое и психологическое здоровье
- Новая повседневная жизнь в Норвегии
- Право на свободную и независимую жизнь в Норвегии



# Основные правила

- Конфиденциальность
- Пунктуальность
- Участие
- Уважение
- Обязательное посещение
- Чем больше вопросов, тем лучше
- Не разговаривать с соседом
- Будь осторожен к личной информации
- Поставь мобильный на беззвучный режим

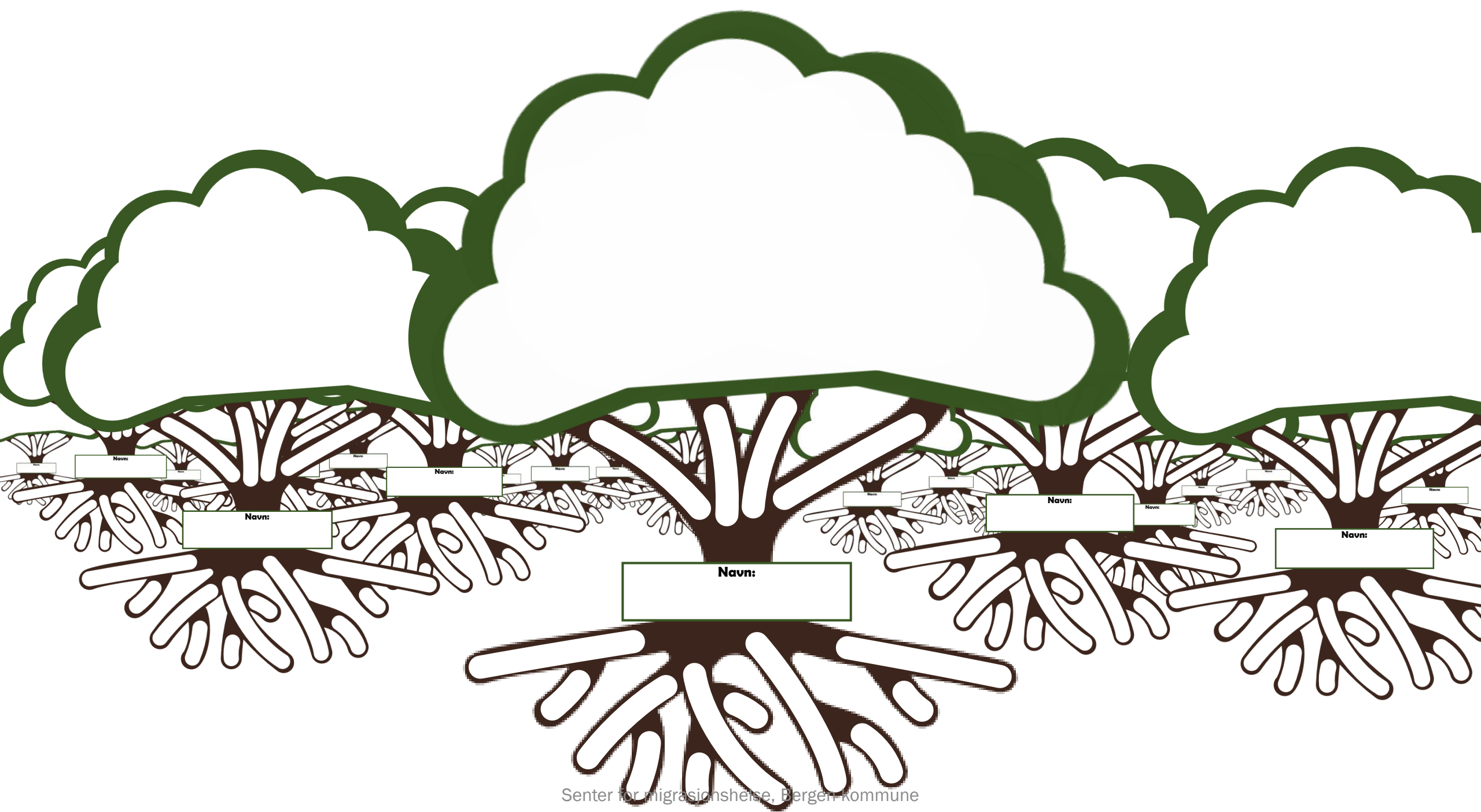
+  
•  
○ Новая  
повседневная  
жизнь в Норвегии



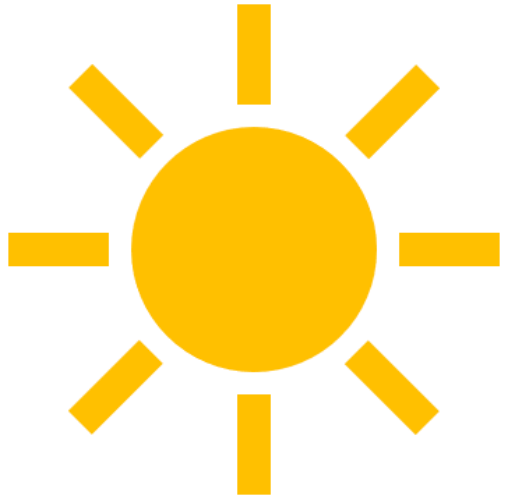




Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune



Navn:



Navn:



# Примеры того, что образует нашу личную идентичность





# Части идентичности, которые могут меняться

Самооценка,  
самоуважение,  
гордость,  
самоуважение

Карьера

Семейное  
положение

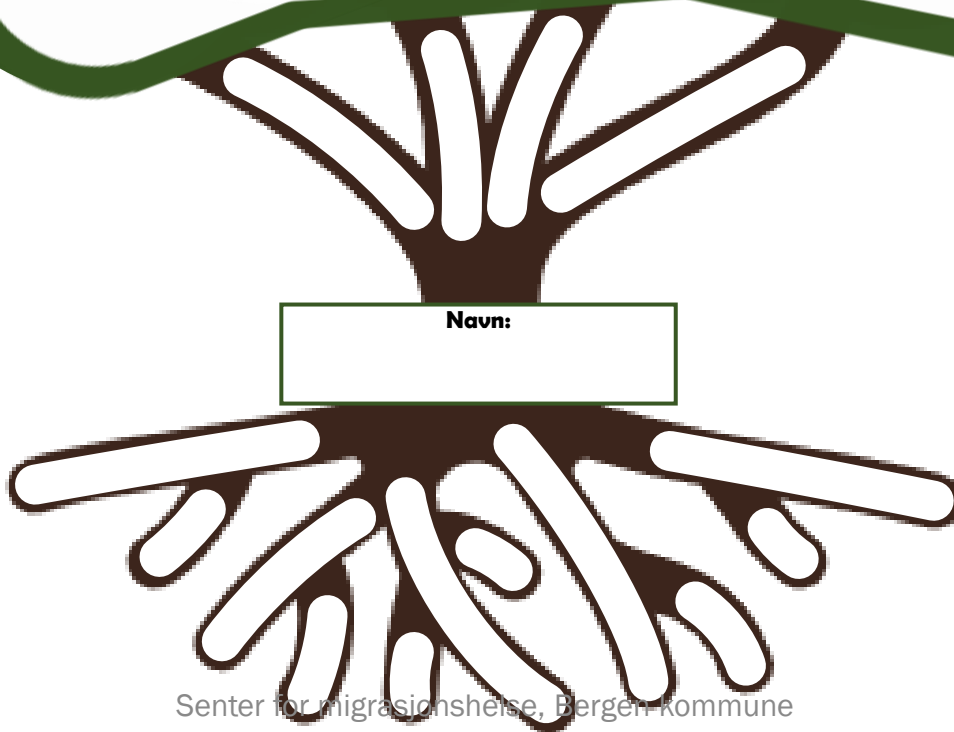
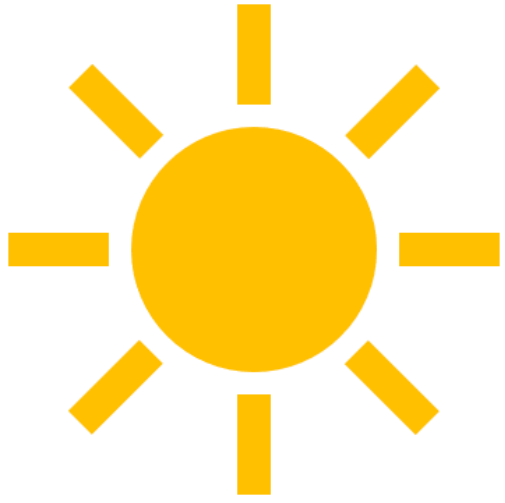
Интересы

Выбор образа  
жизни

Вера

Ценности

Амбиции



Navn:

# ПЕРЕРЫВ



# Изменение идентичности





# Важно:

- Подумайте, какие аспекты вашей личности и ценности вы готовы или не готовы изменить
- Изучайте новый язык
- Пробуйте новые хобби
- Встречайте новых людей
- Будьте открытым для новых идей
- Пробуйте новую еду





Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune



---

+

•

○

# Спасибо!