

Місяць обізнаності про ментальне здоров'я

СенсоТека «Ти як?»

Євгеній ОРЛОВ

Що ж таке ментальне здоров'я?

- Це те, як ти думаєш, що ти відчуваєш і як поводишся.
- Це як суперсила, яка допомагає тобі бути щасливим, радісним і справлятися з різними труднощами.
- Коли твоє ментальне здоров'я в порядку, ти:
 - Маєш багато енергії для ігор та навчання.
 - Легко знаходиш спільну мову з друзями та родиною.
 - Краще справляєшся з хвилюванням та сумом.
 - Відчуваєш себе впевнено та сильно!

- 
- **Чому важливо піклуватися про свій настрій?**
 - **Так само, як ти піклуєшся про своє тіло, щоб бути сильним і здоровим, потрібно піклуватися і про свій настрій!**
 - **Коли ти знаєш, як підтримувати свій настрій, ти можеш:**
 - **Бути щасливішим частіше.**
 - **Легше долати погані дні.**
 - **Краще вчитися та запам'ятовувати нове.**
 - **Мати більше друзів.**

що слід робити щоб твоє ментальне здоров'я було в порядку?

навички самопідтримки це твоя суперсила

Суперсила №1: Рух і гра!

Суперсила №2: Солодкі сни!

Суперсила №3: Смачна та корисна їжа!

Суперсила №4: Розмови з близькими!

Суперсила №5: Улюблені справи!

Суперсила №6: Слухай себе!

Практичні інструменти - твої помічники!

Інструмент №1: Глибокий вдих і видих!

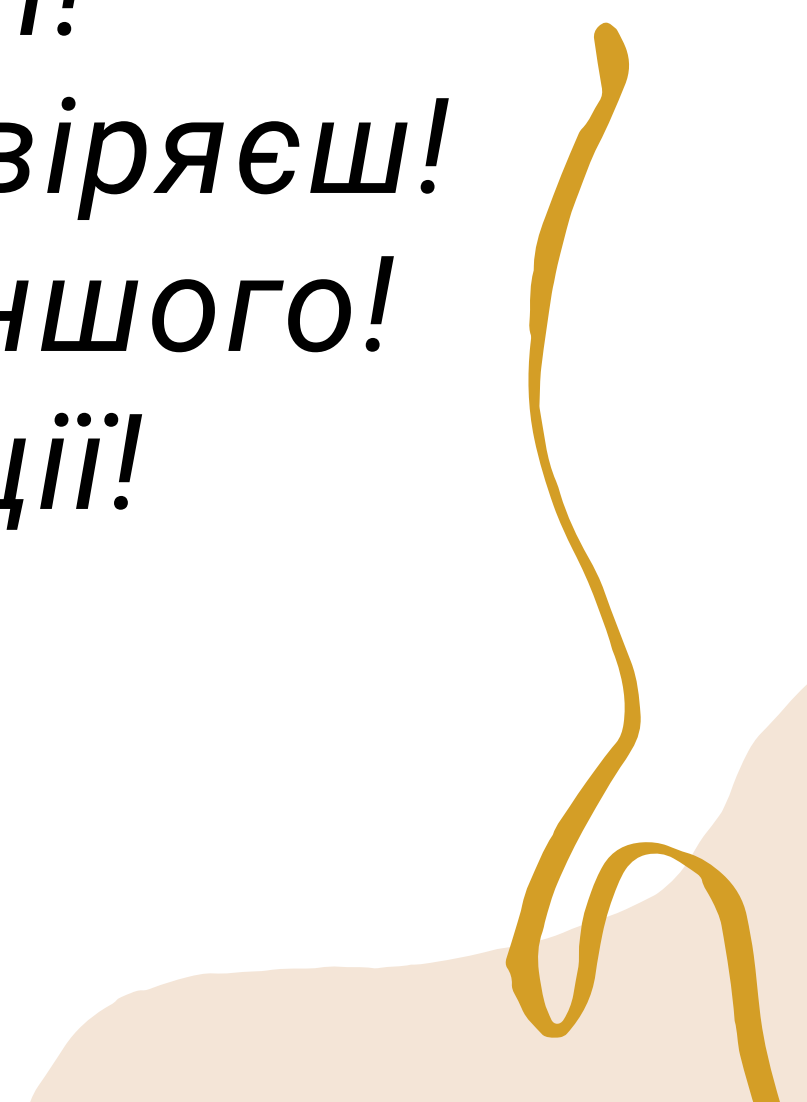
Інструмент №2: Твій список радості!

Інструмент №3: Поговори з тим, кому довіряєш!

Інструмент №4: Зроби щось добре для іншого!

Інструмент №5: Розуміємо свої емоції!

Інструмент №6: Дякую за хороше!





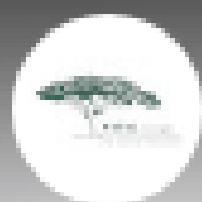
Natal Stress in Ukrainian - FFF - Пояснення стресу дітям і дорослим

מקור בטוח

Copy link



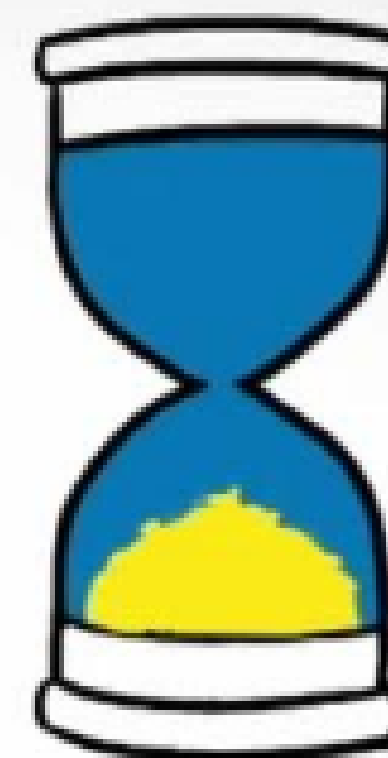
Watch on  YouTube



Техніка релаксації Джейкобсона - зняття стресу та розслаблення - jacobso...



Copy link



Watch on  YouTube