

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я



Психічне здоров'я — це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом соціально-економічних, біологічних і тих, що відносяться до навколишнього середовища факторів.

Основні складові психічного здоров'я і благополуччя

**10 ЖОВТНЯ -
ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ
ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я**

ЕКОЛОГІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ —ЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ АКТИВНО
ВИБИРАТИ І СТВОРЮВАТИ ВЛАСНЕ ОТОЧЕННЯ, ЯКЕ ВІДПОВІДАЄ ЇЇ
ПСИХОЛОГІЧНИМ УМОВАМ ЖИТТЯ

УМІННЯ ЛЮДИНИ ПІДТРИМУВАТИ ПОЗИТИВНІ,
ТЕПЛІ, ДОВІРЛИВІ ВІДНОСИНИ З ІНШИМИ
НАЯВНІСТЬ МЕТИ В ЖИТТІ

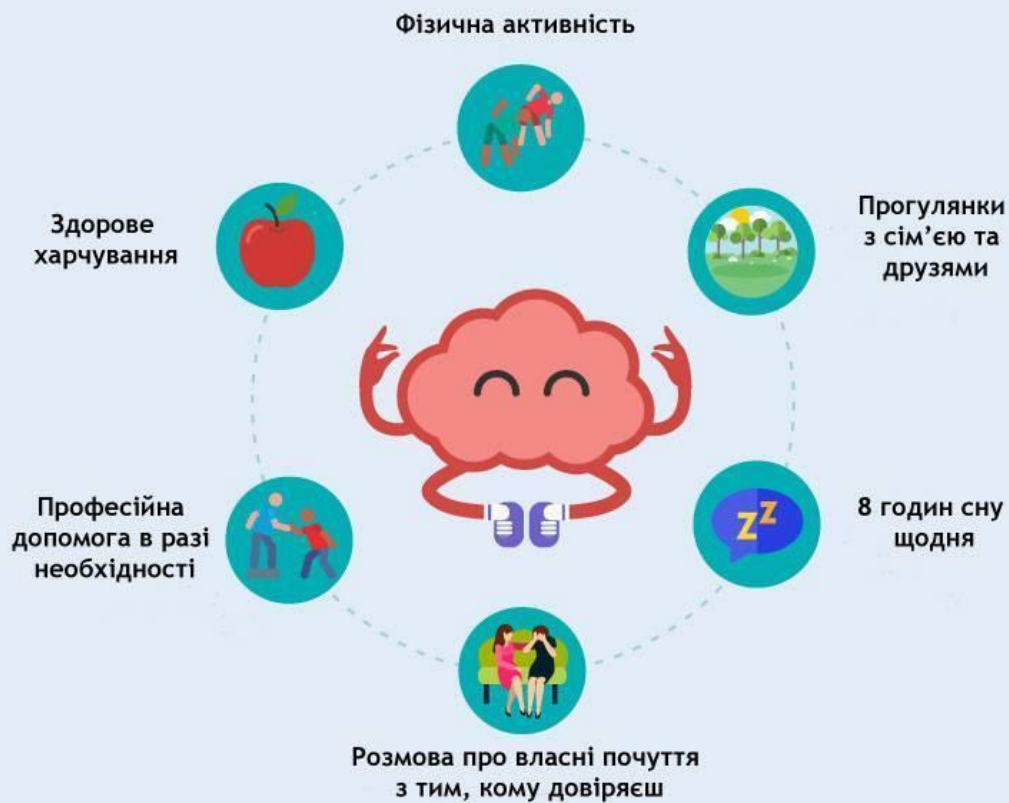
ПРИЙНЯТТЯ СЕБЕ ЯК ЛЮДИНИ, ГІДНОЇ ПОВАГИ. ЦЕ
ЦЕНТРАЛЬНА ОЗНАКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.

САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

АВТОНОМНІСТЬ — ЦЕ НЕЗАЛЕЖНІСТЬ І ЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ
РЕГУЛЮВАТИ СВОЮ ПОВЕДІНКУ ЗСЕРЕДИНИ, А НЕ ЧЕКАТИ
ПОХВАЛИ АБО ОЦІНКИ СЕБЕ З БОКУ ОТОЧУЮЧИХ



Як підтримувати психічне здоров'я



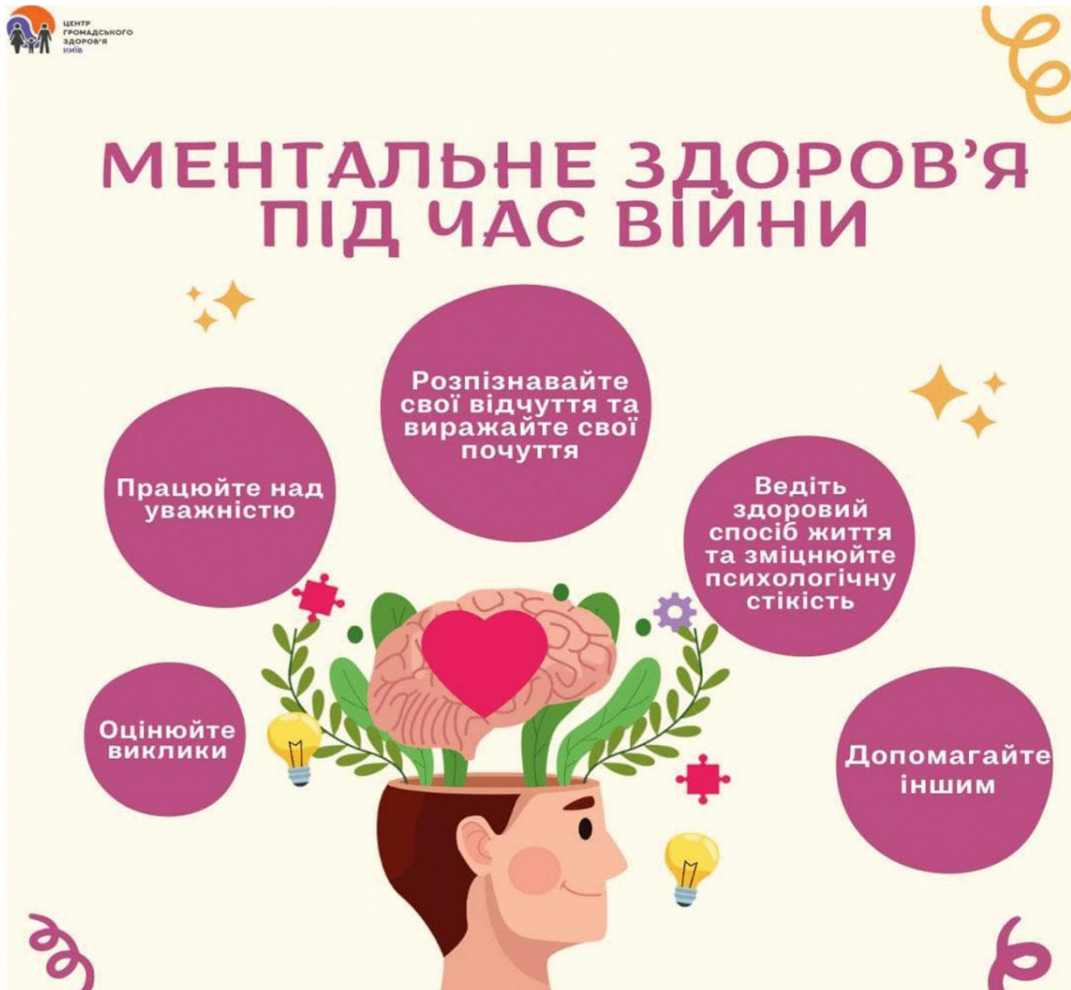
Pan American
Health
Organization



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR THE
AMERICAS

www.paho.org

#LetsTalk



Корисні посилання:

1. Ментальне здоров'я – основа життєстійкості. Як подбати про себе.

https://www.youtube.com/watch?v=kjn69XRWIGA&ab_channel=%D0%9D%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D0%91%D1%96%D0%B1%D0%BB%D1%96%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B8%D0%B4%D0%BB%D1%8F%D0%B4%D1%96%D1%82%D0%B5%D0%B9

2. Психологічна хвилинка Ти як? Руханка сили (ментальне здоров'я).

https://www.youtube.com/watch?v=He-152zghYs&t=32s&ab_channel=%D0%94%D0%B0%D1%80%27%D1%8F%D0%90%D0%BA%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE

3. «Я і Ти» TARABAROVA & UNICEF | Руханка для дітей. Українські Дитячі Пісні.

https://www.youtube.com/watch?v=vZ1X1RtcDpM&ab_channel=TARABAROVA

4. Психологічні хвилинки. Вправа "Надія"#длядітей.

https://www.youtube.com/watch?v=OsoKfuWkTZQ&ab_channel=%D0%86%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%9A%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0

5. Вправа для зняття стресу "Квітка та свічка".

https://www.youtube.com/watch?v=hVTqEEVUZaw&ab_channel=%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%9C%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE

6. Ментальне здоров'я під час війни.

https://www.youtube.com/watch?v=yMN3dfiTL6k&ab_channel=%D0%91%D1%96%D0%B1%D0%BB%D1%96%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D0%9A%D0%97%22%D0%9B%D0%BE%D0%B7%D1%96%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9%D0%BB%D1%96%D1%86%D0%B5%D0%B9%E2%84%9610%22

7. Як зрозуміти, що мені потрібна допомога?

https://www.youtube.com/watch?v=ReThUI2WjEk&ab_channel=%D0%93%D0%9E%C2%AB%D0%91%D0%B5%D0%B7%D0%B1%D0%B0%D1%80%E2%80%99%D1%94%D1%80%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%C2%BB

8. Спільно до навчання. Як вчителю дбати про власне ментальне здоров'я?

https://www.youtube.com/watch?v=24n6zPDQFIE&t=15s&ab_channel=%D0%9E%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F

