

10 ЖОВТНЯ – ДЕНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Пам'ятка для учнів молодших класів

"ТВОЄ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я - ЦЕ СУПЕРСИЛА!"

Психічне здоров'я – це коли ти добре почуваєшся, можеш гратися, вчитися та мати гарний настрій. Ось як його підтримати:

- **Грайся і рухайся!** Бігай, стрибай, грайся у м'яч на вулиці. Фізичні ігри допомагають твоїм думкам бути світлішими.
- **Добре спи.** Лягай спати та прокидайся приблизно в один і той же час. Достатній сон робить тебе сильним і веселим.
- **Їж корисне.** Овочі, фрукти та інші корисні продукти дають енергію твоєму тілу та мозку.
- **Ділися почуттями.** Якщо тобі сумно, страшно чи ти злишся, скажи про це батькам, вчителю чи іншій дорослій людині, якій довіряєш. Говорити про емоції – це сміливо!
- **Знайди час для улюблених справ.** Малюй, читай, збирай конструктор, співай. Хобі роблять тебе щасливим.
- **Будь добрим другом.** Допомагай іншим, спілкуйся з друзями, посміхайся. Це робить щасливим не лише тебе, а й усіх навколо.