

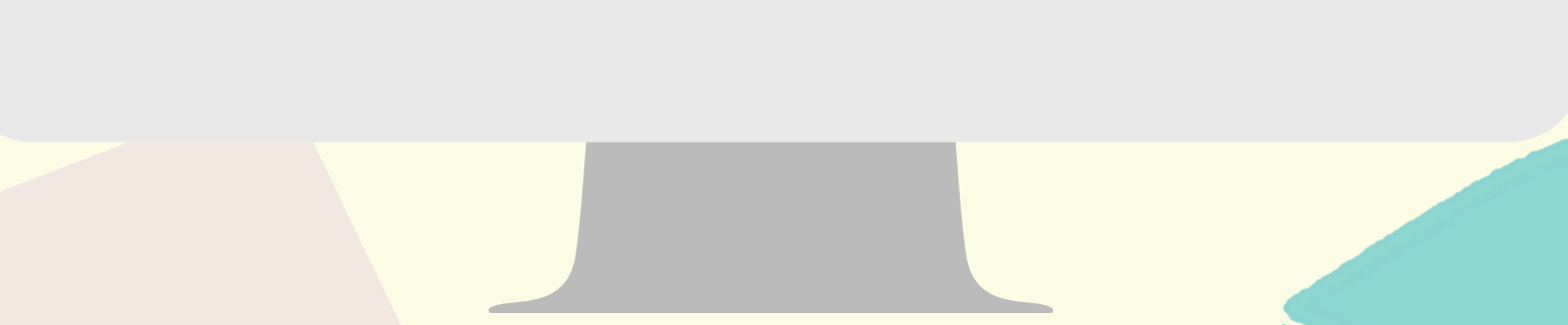
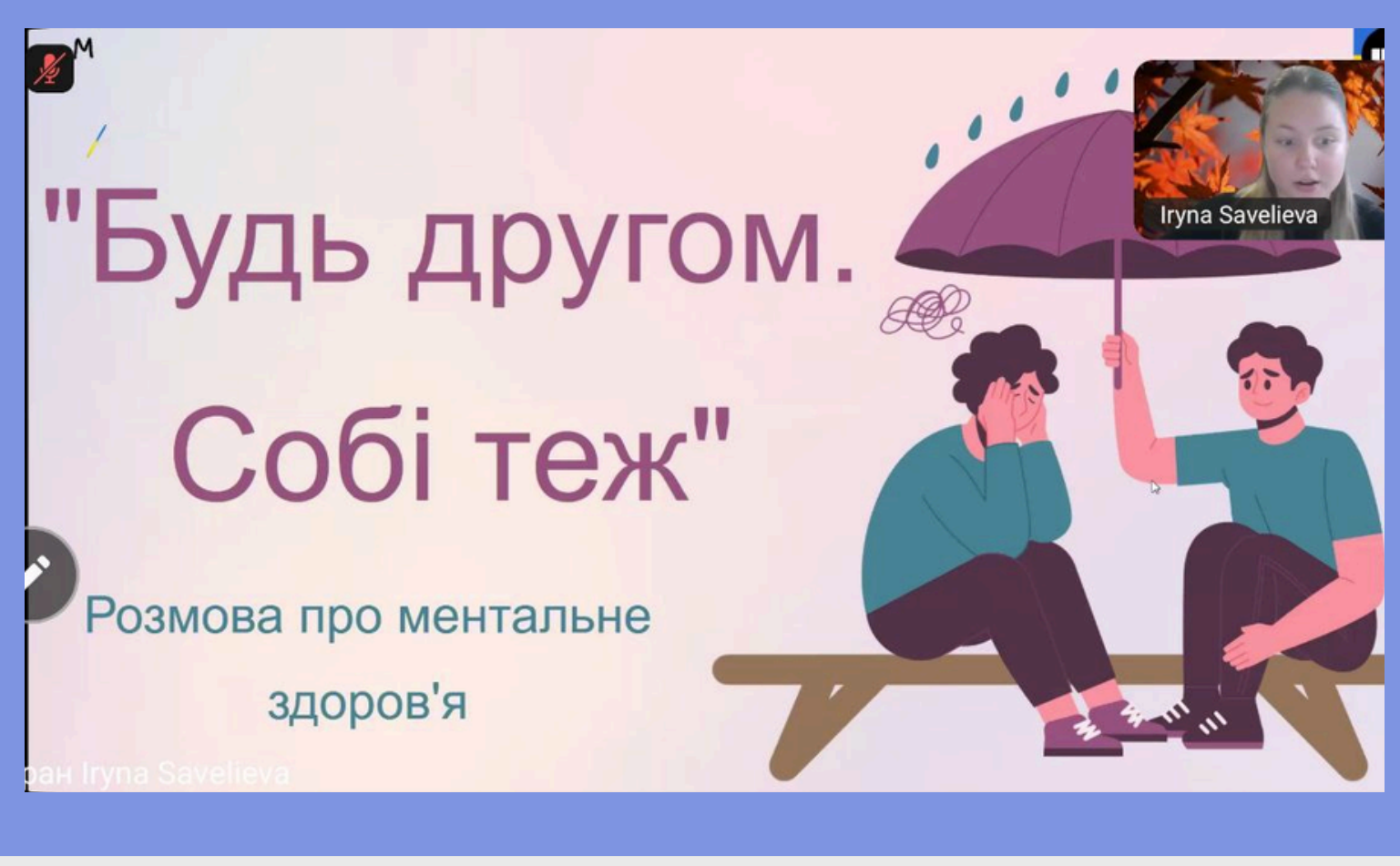
0001Q2315204L900Q829000



MENTAL HEALTH

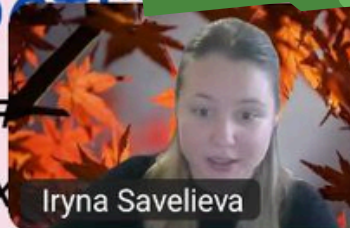
Захід 8–11 класи





"Баночка радості!"

Щоранку або протягом дня
маленьких папірцях щось х
сталось: комплімент, смішний момент,
маленьку перемогу чи просто приємну
дрібницю. Скручуй папірець і клади в
баночку. Коли настане важкий момент,
відкрий цю баночку та почитай свої
"радості". Це допоможе нагадати собі,
що навіть у складні часи є моменти
щастя та світла.



savelieva

NEVER
Give up



Як я себе почуваю"

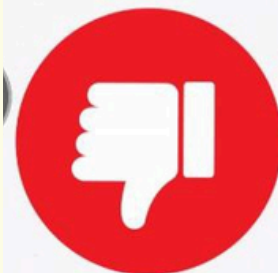


Надя Ильків





"Так/Ні" - покажи ж



Погані емоції
означають погане
ментальне
здоров'я.

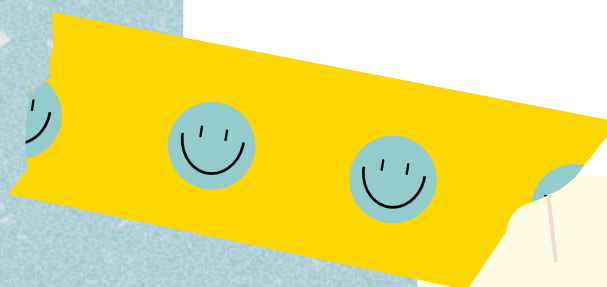
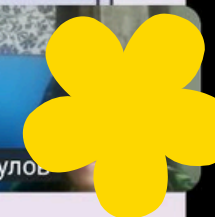
Iryna Savellieva



Як можна допомогти
собі, коли відчуваєш,
що у тебе важкий
день?

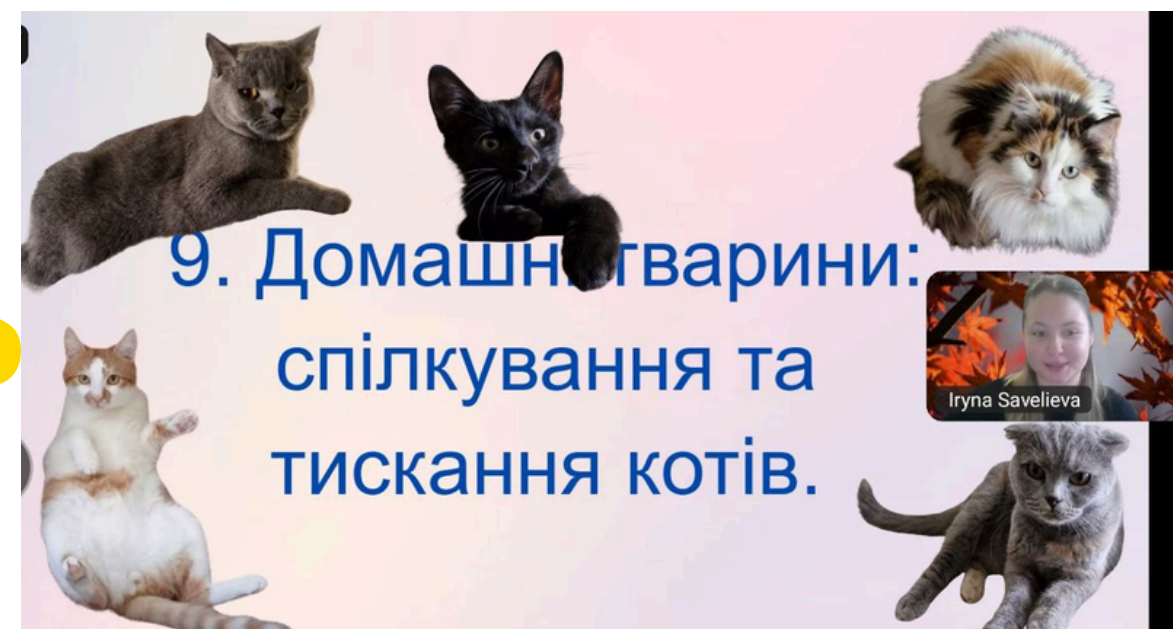
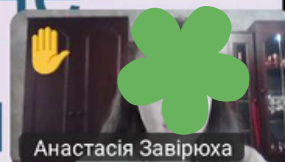


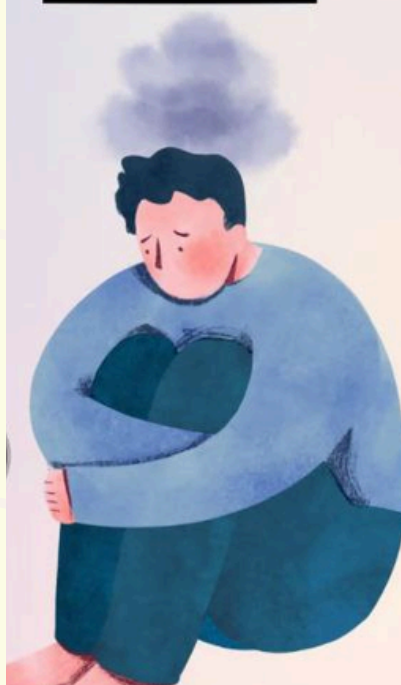
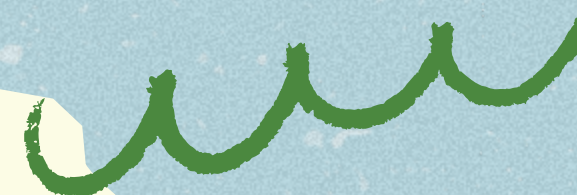
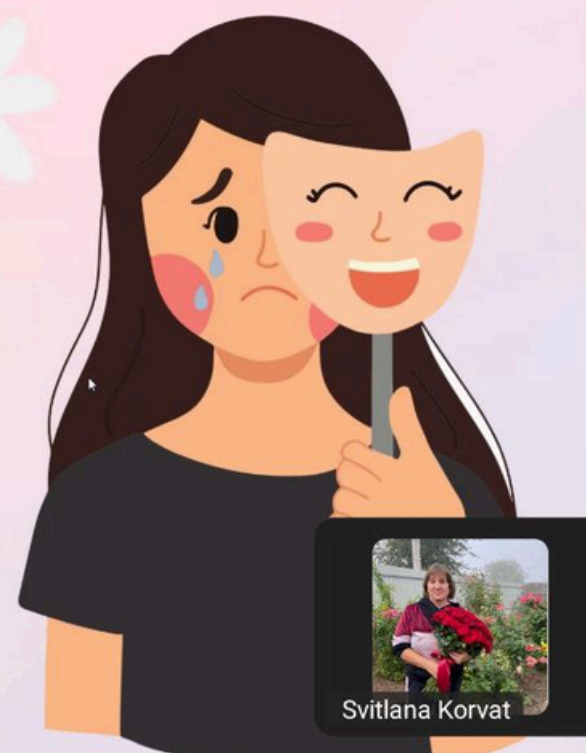
Саша Акулов



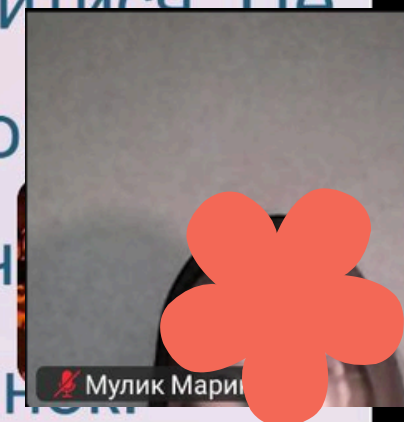


Як ці речі
допомагають
зберігати
ментальне
здоров'я





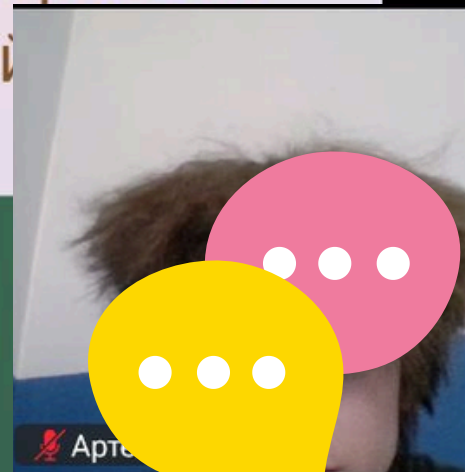
На аркуші паперу написати або
намалювати те, що ви любите
робити, щоб покращити свій
настрій або розслабитися. Це
може бути прослухо
музики, прогулянка, ч
просто відпочин





Імпровізована “кав’ярня для душі”.

Сьогодні ми з вами будемо не просто слухати теорію, а дегустувати маленькі “ковтки турботи” — практики, які допомагають тримати баланс у часи тривоги, від щоденної втоми.



GROWTH

MINDSET

