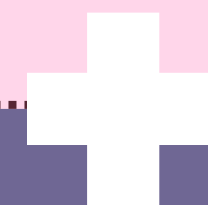


 **ПІКЛУЙСЯ ПРО
СЕБЕ: ЯК БЕРЕГТИ
ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я
У СКЛАДНІ ЧАСИ**

ЗНБК №67



**У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ
ОБСТАВИНАХ ВАЖЛИВО ПАМ'ЯТАТИ:
ТУРБОТА ПРО СЕБЕ – ЦЕ НЕ ЕРОЇЗМ,
А НЕОБХІДНІСТЬ.**

**ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я – ОСНОВА
НАШОЇ ЗДАТНОСТІ ВЧИТИСЯ,
ПРАЦЮВАТИ, СПІЛКУВАТИСЯ ТА
ПІДТРИМУВАТИ ОДНЕ ОДНОГО.**

✓ Рекомендації:

- дотримуйтеся режиму сну та відпочинку;
- знаходьте час для простих радощів
(прогулянка, малювання, музика,
спілкування);
- обмежуйте перегляд негативних новин;
- виконуйте дихальні вправи, легку фізичну
активність;
- звертайтеся по допомогу до близьких або
фахівців.

