

**Тиждень ментального здоров'я
у Тернівському професійному гірничому ліцеї**

Класні години

«Юнацтву про ментальне здоров'я»

- **Ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.**



Арттерапевтичні практики

У періоди душевної кризи або коли хворіємо, ми мимоволі шукаємо точку опори всередині себе. Для того щоб зцілитися, потрібно сконцентрувати внутрішні сили

Пошук себе, свого призначення завжди спрямований у центр власної особистості. Його можна називати по-різному: Вищий розум, Божественний джерело, Самість

*«Коли я почав малювати мандали, я помітив що всі дороги якими я йшов, всі кроки, які я робив, вели не вперед, а—назад, до певного висхідного центру»
(Карл Юнг)*



Прийняли участь здобувачі освіти 5- 21

**Інформацію підготували: практичний психолог Сафронова Оксана,
бібліотекар ТПГЛ Лисюк Тетяна.**

Флешмоб

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ...



...ЗАЙМАТИСЬ СПОРТОМ



ТИ ЯК?
Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Координаційний центр
з психічного здоров'я
при Кабінеті Міністрів України

Прийняли участь групи

1-21, 5-21, 9-23

Аудітерапія



- Нещодавнє дослідження показало, що прослуховування музики сприяє зниженню рівня стресу та покращує самопочуття людини. Результати цього дослідження, які опубліковані в журналі Nature, свідчать про те, що музика має потужний вплив на емоційний стан людини.



Прийняли участь в уроці релаксації

здобувачі освіти групи 1-23

Інформацію підготували: практичний психолог ТПГЛ Сафронова Оксана, керівник гуртка Губрієнко Олена.

10 жовтня Всесвітній день психічного здоров'я

«Формування резильєнтності у сучасного
педагога – виклик сучасності»



Семінар серед освітян

Тернівського професійного гірничого ліцею
підготували і провели: практичний психолог
Сафронова Оксана, інженер з охорони праці
Бродіна Катерина.