

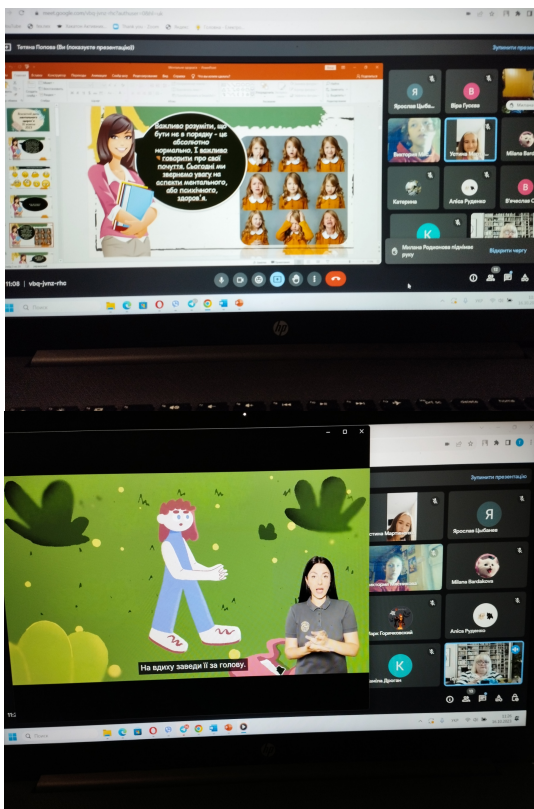
Програма ментального здоров'я «Ти як?» (6 кл.)

Написав Admin

Вівторок, 17 жовтня 2023, 19:20 - Останнє оновлення Вівторок, 17 жовтня 2023, 19:24

Як часто Вас запитують: «Як Ви себе відчуваєте?» і як, зазвичай Ви відповідаєте на це? Ви обираєте «Нормально», або «Все ок». Але насправді, як Ви відчуваєте себе в цей момент? Можливо Вам і добре, але може сумно, тривожно, страшно? Важливо розуміти, що бути не в порядку, це зовсім нормально. І важливо говорити про свої почуття.

На це звертали увагу учні 6-х класів на уроках «Здоров'я, безпека та добробут» (вчитель *Попова Тетяна Миколаївна*), мета якого була навчити дітей декількох технік саморегуляції для того, щоб подолати страх чи тривожність, заспокоїтися, розслабитися та підтримати себе як під час навчання, так і в позашкільному житті.



Програма ментального здоров'я «Ти як?» (6 кл.)

Написав Admin

Вівторок, 17 жовтня 2023, 19:20 - Останнє оновлення Вівторок, 17 жовтня 2023, 19:24

