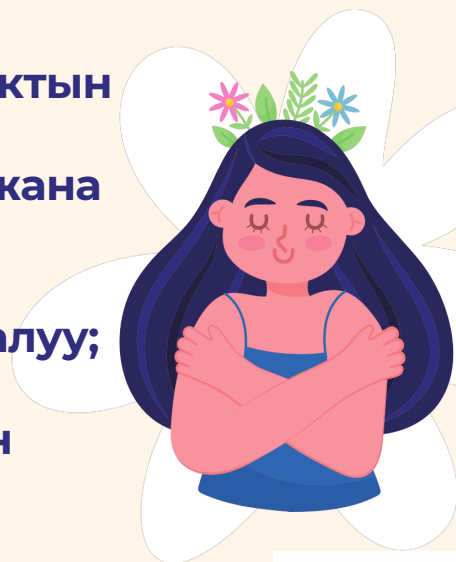


Өспүрүмдөрдүн менталдык саламаттыгы: эмне маанилүү?

Менталдык саламаттык — бул абал, анда өспүрүм:

- стресс жана кыйынчылыктар менен күрөшө алат;
- үйрөнө алат жана көңүлүн топтой алат;
- достор менен мамиле түзө алат;
- кубанып, өзүнө ишене алат;
- чечим кабыл алып, жоопкерчилик ала алат.

- Жакшы психикалык саламаттыктын белгилери:
- эмоцияларды туура билдирүү жана көзөмөлдөө;
- реалдуу өзүн-өзү баалоо;
- өзүн жана башкаларды кабыл алуу;
- жардам сурай билүү;
- өз күчтүү жана алсыз жактарын түшүнүү.



МЕНТАЛДЫК САЛАМАТТЫКТЫ КАНТИП КОЛДОО КЕРЕК?

01.

- Күнүнө 8-10 саат уктоо.
-
- Окуу, эс алуу жана хоббини тең салмактоо.

02.

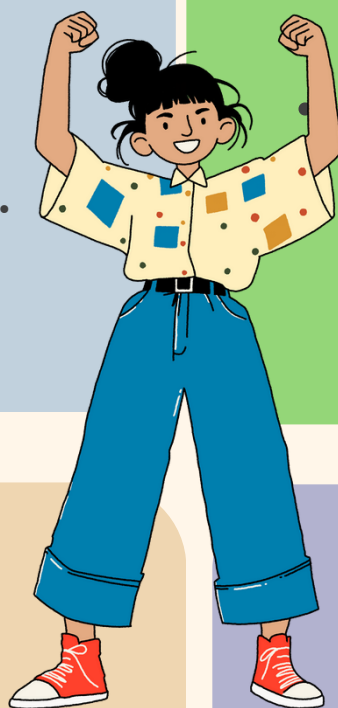
- Стресске жана чарчоого «жок» деп айта билүү
- Социалдык тармактарды чектөө.

03.

- Күн сайын кыймылдоо.
-
- Достор жана үй-бүлө менен ачык баарлашуу.

04.

- Эс алуу жана тыныгуу жасоо.
- Өзүңө ишенүү: ката — бул тажрыйба, жаза эмес.



ГАДЖЕТТЕР ЖАНА ӨСПҮРҮМДӨРДҮН ПСИХОЛОГИЯЛЫК АБАЛЫ



Гаджеттердин жакшы жагы:

- окууга жана маалымат табууга жардам берет;
- баарлашууга шарт түзөт;
- чыгармачылык жана санарип жөндөмдөрдү өнүктүрөт.



Көп колдонууда пайда болгон терс таасирлер:

- интернетке көз карандылык (жаштардын 53%ында бар);
- көңүлдүн чачырашы, эстин начарлашы;
- уктоонун бузулушу;
- тынчсыздануу, стресс;
- тирүү баарлашуунун азайышы;
- көздүн жана омуртканын чарчашы;
- интернет-буллинг жана кооптуу байланыштар.

менталдык саламаттык ты кантип сактоо керек?

Эсиңизде калтыруучу негизги ойлор

- Менталдык саламаттык — сиздин маанайыңдын, жүрүм-турумуңдун, окууңуздун жана мамилелеринин негизи.
- Стресс, уктабай жүрүү, тынчсыздануу жана гаджеттерди көп колдонуу аны начарлатат.
- Достор, үй-бүлө, кыймыл жана эс алуу — психиканын күчтүү тиреги.



Психикалык ден соолукту бекемдей турган кадамдар

Өзүңүзгө кам көрүңүз

8–10 саат укта, тыныгуу жаса, туура тамактан, кыймылда.

Стресске туруктуу болуңуз

Терең дем ал, тартыл, эс алуу техникасын колдон, сезимдерди ичке катпа.

Сезимдеринди айтууга үйрөнүңүз

Ата-энең, досуң, мугалимиң же психолог менен бөлүшкөндөн коркпо.

Гаджеттерди ченем менен колдонуңуз

Экран убактысын азайт, терс контенттен алыс бол, уктаар алдында телефон колдонбо.

Реалдуу мамилелерди бекемдеңиз
Достук, чынчыл сүйлөшүү жана чогуу убакыт өткөрүү
менталдык саламаттыкты күчөтөт