

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

*Измени свое мнение о тех
вещах, которые тебя
огорчают
и ты будешь в полной
безопасности от них*

Гиппократ



**Кто здоров душевно,
в состоянии перенести и
гнев, и радость,
и остальные чувства**
Эпиктет




МБОУ СОШ №2

Тел.: 3-61-65

Факс: 3-61-72

Эл. почта: shkola2@karpinsk-edu.ru

**Укрепляя душевное здоро-
вье, мы избавляемся от
физических недугов и ста-
новимся успешными!**

**Погружая себя в стресс и
депрессию, мы вредим
своему здоровью и меша-
ем социальному успеху!**



**Здоровье – самое большое бо-
гатство, которым когда-либо
обладал человек на нашей
планете. Только крепкий здо-
ровый человек может в пол-
ной мере насладиться всеми
красками жизни,
окружающими его!**

*По мнению специалистов,
здоровье физическое невозможно
без психологического здоровья*

*Под понятием
«психологическое здоровье»
подразумевается общее состояние и
функционирование здоровой психики,
что проявляется в качестве протекания
познавательных процессов, в эмоциональных
реакциях, в поведении*

*Психологическим моментам в
повседневной деятельности должно быть
уделено особое внимание:
от положительного настроения
зависит очень многое в нашей жизни!*



**Психологическое здоровье
включает в себя разные
компоненты жизнедеятельности
человека:**

- состояние психического развития ребенка, его душевного комфорта;
- адекватное социальное поведение;
- умение понимать себя и других;
- более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности;
- умение делать выбор и нести за него ответственность

**!!! ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ=
психическое здоровье
+ личностное здоровье**

**11 законов психологического
здоровья**

1. Будьте благодарными
2. Улыбайтесь
3. Не сравнивайте себя с другими и не переживайте о том, что о вас подумают
4. Находите позитив и верьте в лучшее
5. Общайтесь с другими людьми
6. Проявляйте доброту
7. Заботьтесь о своем теле и душе
8. Делайте то, что Вам в самом деле нравится
9. Наслаждайтесь тем, что имеете, и живите сегодняшним днем
10. Умейте прощать
11. Выбирайте реальные цели

