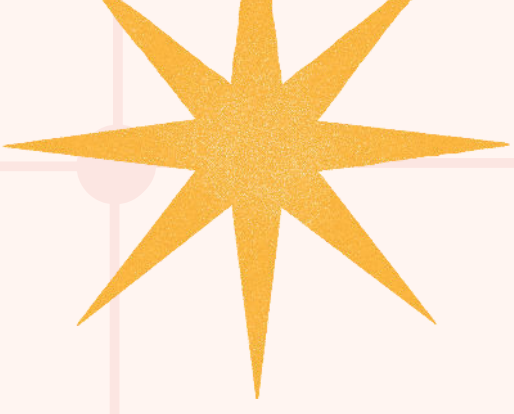


psikolojik sağlamlık

“Merhaba çocuklar, bugün sizlerle hepimizin hayatında karşılaştığı zorluklarla ilgili konuşmak istiyorum. Bizler çocuklar, gençler ve yetişkinler olarak hepimiz hayatımızda bazen bizi üzen, korkutan, endişelendiren olaylarla karşılaşabiliyoruz.





psikolojik sağlamlık

Çocuklar hepimizi zaman zaman üzen,
korkutan, endişelendiren, hüzünlendiren
olaylar var.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağlamlık hayatımızda bir zorluk, stres yaşadığımız zaman çabucak kendimizi toparlayabilme, günlük hayatımıza dönebilme becerisidir/gücüdür.



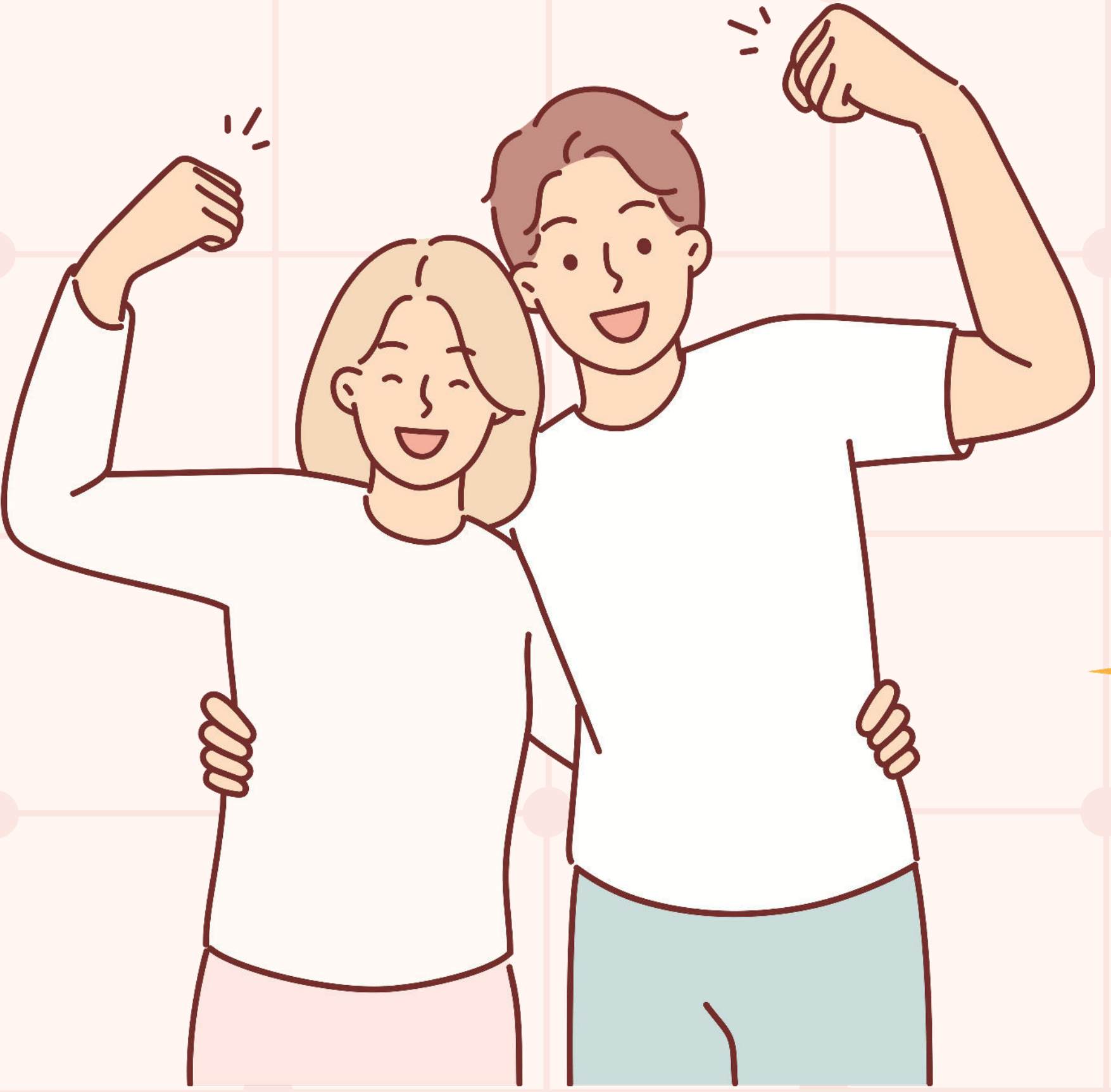
psikolojik sağlamlık

Böyle durumlarda başa çıkabilmek ve sağlıklı kalabilmek için günlük hayatımızda bazı alışkanlıklar kazanmalıyız.



GÜÇLÜ YÖNLERİMİZİ KEŞFETMELİYİZ

Güçlü yönlerimizi düşünerek başlayabiliriz.



OKULA DEVAM ETMELİYİZ

Okula devam etmek, başarılarımızı yükseltmek, arkadaşlarımızla bir arada olmak kendimizi iyi hissettirir.



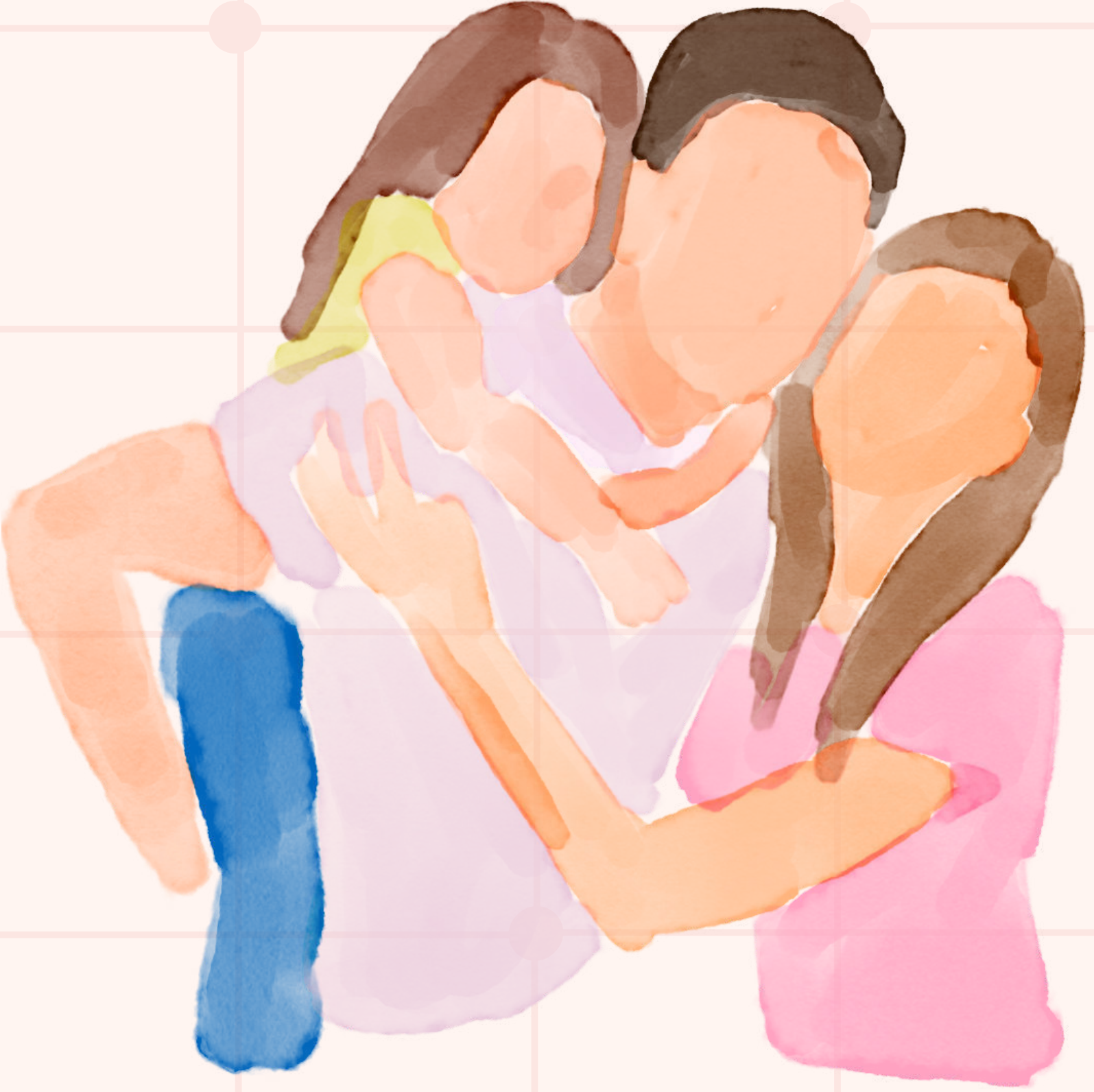
UMUT HAYATIMIZDA HEP VAR OLMALI

İsteyince çoğu Őeyi başarabileceğimizi,
yaşadığımız bu zor g¼nlerin sanki hiğ
bitmeyecek gibi geldięini ama sonra zor
g¼nleri atlatabileceęimizi d¼Ő¼nmeliyiz.



YALNIZ KALDIĐIMIZ ZAMANI AZALTMALIYIZ

Arkadaşlarımız, ailemiz ve yakın çevremizle
geçirdiğimiz zamanı artırmalıyız.



SEVEREK YAPTIĞIMIZ ETKİNLİKLER OLMALI

İlgimizi çeken kitapları okuyup, şarkılar
dinleyebilir ve sevdiğimiz oyunları
oynayabiliriz.



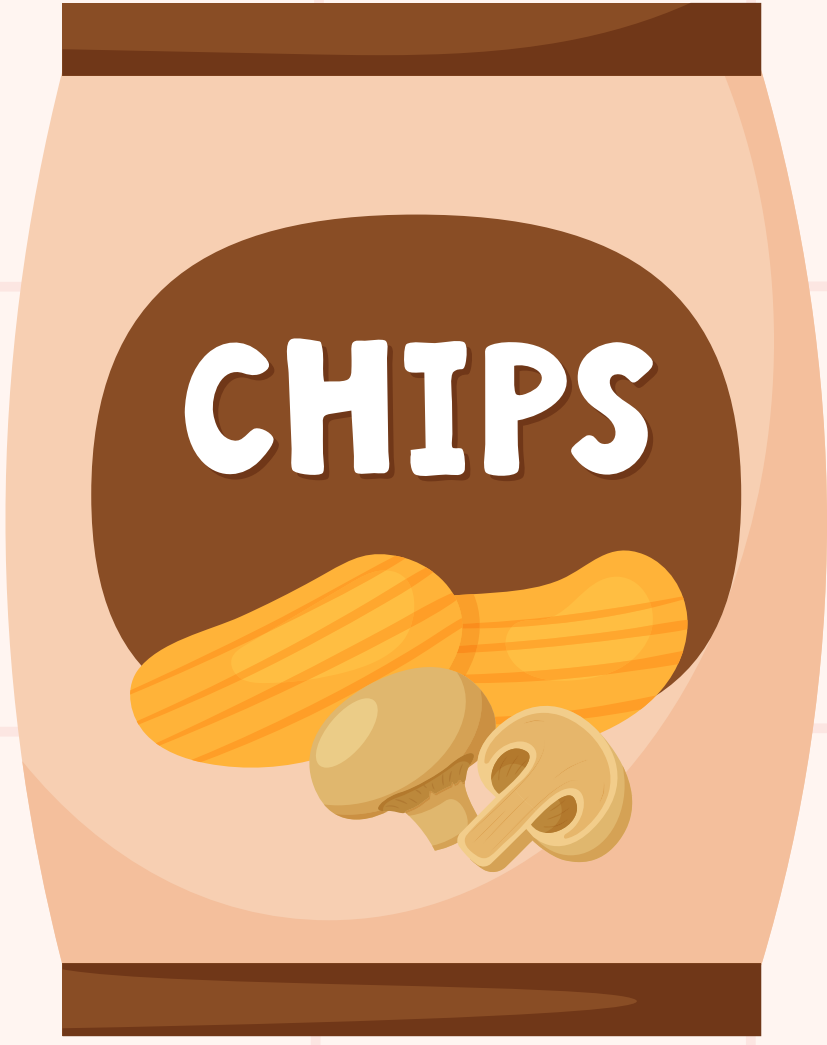
SAĞLIKLI BESLENMELİYİZ

Yemek ayırt etmeden, sağlıklı porsiyonlar oluşturup, düzenli olarak beslenmeye dikkat etmeliyiz.



SAĞLIKLI BESLENMELİYİZ

Paketlenmiş gıdalardan uzak durmalıyız.
bunun nedeni paketlenmiş gıdalar uzun
süre dayanabilsin diye içinde sağlığımız için
zararlı olan koruyucuların eklenmiş
olmasıdır.



SPOR YAPMALIYIZ

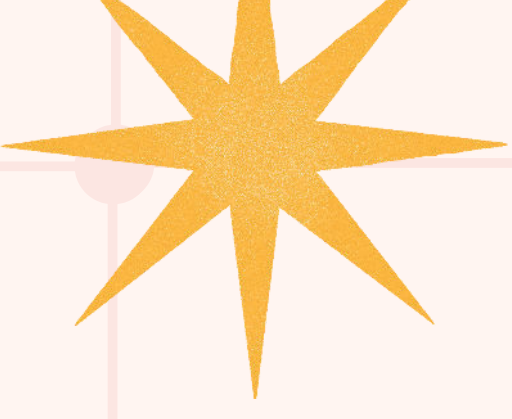
hava güzelse açık havada oyunlar oynamalıyız. hava güzel değilse evde egzersizler yapabiliriz.



AİLEMİZLE YA DA BİZİ ANLAYAN
BİR YETİŞKİNLE DUYGULARIMIZI
PAYLAŞABİLİRİZ.

Mutluluk paylaşıldıkça artar. hüzünler
paylaşıldıkça azalır.





PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

İşte çocuklar verilen bu örneklerde olduğu gibi bizi üzen endişelendiren durumlara karşı sağlığımızı korumak ve daha dayanıklı olabilmek için bunları yapıyoruz. Bunları yaptığımız takdirde psikolojik sağlamlığımız daha yüksek oluyor



Happy

