

Психологічна служба школи
підкується про Ваше ментальне здоров'я та безпеку.

Щоденна робота педагога потребує багато сил, уваги, терпіння та емоційної віддачі. Саме тому важливо не забувати про власний психологічний ресурс.

♥ Дбайте про якісний сон і відпочинок.

✿ Приділяйте увагу своїм емоціям та вчасно робіть паузи.

✧ Підтримуйте фізичну активність і турбуйтеся про своє здоров'я.

□ Спілкуйтеся з людьми, яким довіряєте, не бійтеся просити про допомогу.

☀ Знаходьте час для приємних справ, хобі та маленьких радощів.

✦ Помічайте власні досягнення та пам'ятайте про свої сильні сторони.

Пам'ятайте: турбота про себе — це не егоїзм, а необхідна умова збереження внутрішніх сил і професійної ефективності.

Бережіть себе. Ви важливі!

Піклуйся про себе!

Поради педагогам для збереження ментального здоров'я

Ваша стійкість, спокій і ресурсність —
важливі не менше, ніж успіхи ваших учнів!



Дбайте про якісний відпочинок

- 7–8 годин сну — це основа вашої енергії та концентрації.
- Відпочивайте без почуття провини.
- Дозволяйте собі паузи протягом робочого дня.

*Відпочинок — це не розкіш,
а необхідність!*



Керуйте своїми емоціями

- Помічайте, що ви відчуваєте.
- Використовуйте техніки дихання, релаксації, медитації.
- Не тримайте все в собі — говоріть про свої переживання з тими, кому довіряєте.

*Ваші емоції важливі.
Ви маєте право на них!*



Підтримуйте фізичне здоров'я

- Збалансоване харчування і достатня кількість води.
- Помірна фізична активність (прогулянки, зарядка, йога).
- Менше кави — більше води, свіжого повітря та руху.

*Турбота про тіло —
це турбота про психіку!*



Підтримуйте соціальні зв'язки

- Спілкуйтеся з колегами, друзями, близькими.
- Діліться своїми думками, переживаннями, успіхами.
- Не бійтеся просити допомоги і приймати її.

Ви не самі!



Знаходьте те, що надихає

- Робіть те, що приносить задоволення: хобі, творчість, улюблені справи.
- Плануйте маленькі радості на кожен день.
- Пам'ятайте про свої мрії та особисті цілі.

*У вас є життя не лише
в школі!*



Вірте в себе і свої сили

- Ви робите важливу справу!
- Ваші зусилля мають значення.
- Помічайте свої досягнення, навіть найменші.

*Ви — професіонал,
і це варто цінувати!*



Пам'ятайте:

зберегти своє ментальне здоров'я —
це не егоїзм, а відповідальність
перед собою, своїми близькими
та тими дітьми, які чекають на вас щодня.

*Турбуйтеся
про себе —
ви потрібні!*



Спокій
у серці



Енергія
для справ



Задоволення
від життя



Ментальне здоров'я
— це сила!