«УЖЕ ДАВНО ДЛЯ ВСІХ СВІДОМИХ ЛЮДЕЙ — ПРИНАЙМНІ У ВІЛЬНОМУ СВІТІ — АКСІОМОЮ Є ТЕ, ЩО ЛЮДСЬКЕ ЖИТТЯ ВАЖЛИВЕ. НАСТАВ ЧАС ЗРОБИТИ АКСІОМОЮ Й ТЕ, ЩО ВАЖЛИВА І ЙОГО ЯКІСТЬ. А МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я — ОСНОВА ЦІЄЇ ЯКОСТІ», — ПЕРША ЛЕДІ ОЛЕНА ЗЕЛЕНСЬКА, ІНІЦІАТОРКА ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ПРОГРАМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я.



Чернігівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського

Навчально-методичний центр психологічної служби у системі освіти Чернігівської області

НМЦ психологічної служби освіти Чернігівщини

Чернігів — 2026 р.

10 жовтня відзначається Всесвітній день психічного здоров'я. Всесвітній день психічного (ментального) здоров'я також спрямований на підтримку людей, які переживають скрутні часи та потребують підтримки щодо подолання життєвих труднощів.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТУРБОТА ПРО СЕБЕ — ЦЕ НЕ СЛАБКІСТЬ, А ВАЖЛИВА ЧАСТИНА ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ

Що таке ментальне здоров'я?

Ментальне здоров'я — це стан емоційного, психологічного та соціального благополуччя. Воно впливає на те, як ми думаємо, відчуваємо, спілкуємося та долаємо труднощі.

Онлайн-курс «Спільно до навчання: ефективна та безпечна освіта під час війни»

Всеукраїнська програма ментального здоров'я **«Ти як?»**: https://www.howareu.com/Більше інформації про ментальне здоров'я можна отримати на сторінках у соціальних мережах:

Facebook – https://www.facebook.com/howareu.program

Instagram – https://www.instagram.com/howareu_program

YouTube – https://www.youtube.com/@howareu_program

Twitter – https://twitter.com/howareuprogram

Telegram – https://t.me/howareu_program

TikTok – https://www.tiktok.com/@howareu_program

Viber – http://surl.li/llqyn



10 простих та ефективних кроків для покращення самопочуття

Сон, харчування, фізична активність — ось ключові складові здорового способу життя

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ДО ДНЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗА МАТЕРІАЛАМИ СЕРІЇ ІЗ МУЛЬТСЕРІАЛУ «КОРИСНІ ПІДКАЗКИ» ДЛЯ 1-4 КЛАСІВ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ