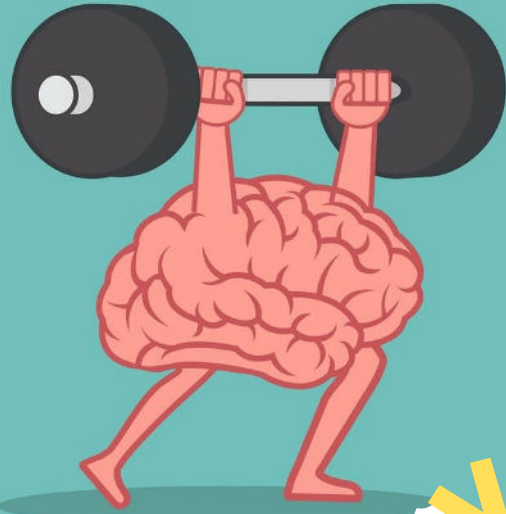
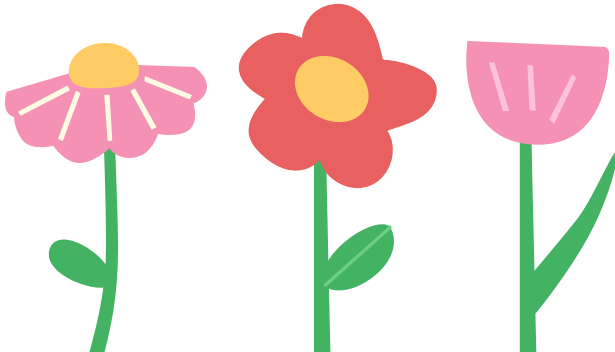




PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI OLUMSUZ ETKİLEYEN OLAYLAR

- ➡ Salgın hastalıklar
- ➡ Kazalar
- ➡ Savaşlar
- ➡ Doğal afetler
- ➡ Şiddet



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlamlığı; hani o ne kadar iteklense de yeniden ayağa kalkan hacıyatmazlara ya da ne kadar sıkarsak sıkalım yeniden eski haline dönen stres toplarına benzetebiliriz.



CUMHURİYET
İLKOKULU
PDR SERVİSİ



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



Psikolojik sağlamlığı arttırmak için neler yapılabilir?

- Güvendiğiniz insanlarla bağ kurun.
- Gününüzü planlayın.
- Yatış ve kalkış saatlerine dikkat edin.
- Spor ve egzersiz yapın.
- Takım oyunlarına katılın.
- Olabildiğince oyun oynayın.
- Doğa çıkın.
- Sosyal destek sizi iyi hissettirecektir.
- Sosyal bağları ihmal etmeyin.
- Rehber öğretmeninizden destek almaktan çekinmeyin..

Sevgili Çocuklar

Psikolojik Sağlamlığınız Neden Güçlü Olmalı?

- Yaşantınızın henüz başlarındasınız.
- Bu yüzden olumsuz olaylarla karşılaşma olasılığınız yüksek.
- Sosyal yaşamın parçası olduğumuzda her an keyfimizi kaçırarak olaylar olabilir.
- Okul ortamı sosyal bir ortam olduğundan zorlu süreçleri vardır.
- Başarılı olmak ve mutlu bir birey olmak için dayanıklı bir yapıya sahip olmak gerekir.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK ÇOCUKLAR

1. Güven duydukları insanların varlığını bilirler.
2. Sosyal olurlar. Oyun oynamayı ve oyun kurmayı severler.
3. Problem çözme, dikkat ve adapte olma yetenekleri gelişmiştir.
4. Duygularının farkında olurlar ve onları bastırmazlar.
5. Kendilerini oldukları gibi kabul ederler. Kendilerini severler.
6. Mizah anlayışları vardır ve olumlu duyguları daha çok yaşarlar.
7. Başlarına gelen kötü olayların geçici olduğunun farkındadırlar.

CUMHURİYET İLKOKULU

Adres: Seramik mah. Hulusi Damgacıoğlu
cad. No:4 Çan/ÇANAKKALE
Telefon: 0286 416 15 73
<https://cumhuriyet17.meb.k12.tr>