

Handwritten signature

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZ NEDEN GÜÇLÜ OLMALI

Hayatımızın henüz
başlarındayız. gideceğimiz
daha çok yol var. Her zaman
istediğimiz şeyler
olmayabilir. Buna kendimizi
hazırlamalıyız. Yaşadığımız
zorluklardan en az yara
olarak çıkabilmeyi
öğrenmeliyiz.

Aşamadığımız durumlarda
bunu paylaşmaktan
korkmamalı, çekinmemeliyiz.



Patnos RAM
TURGUT ÖZAL MAH. 2002
(502) SK. NO: 7 İÇ KAPI
NO: 1 PATNOS / AĞRI

Telefon

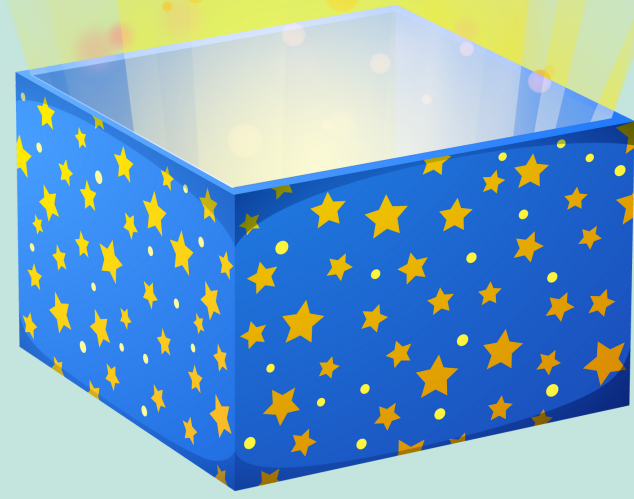
(0472) 616 26 26

Kasım 2023

Handwritten signature



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
ORTAOKUL
ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



Psikolojik sağlamlık: Çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilde ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.



Peki bu zor kořullar ne nedir?

- Terör
- Dođal afet
- Salgın hastalık
- Zor ekonomik kořullar
- Senin aklına gelen bařka ne var?

Psikolojik Sađlamlıđa Sahip Kiřilerin Özellikleri

- Sevildiđine inanır
- Olumsuzlukları kabul eder
- Kolay iliřki/iletiřim kurar
- Sorumluluk alır
- Öfkesini kontrol edebilir
- Olaylara farklı ağılardan bakabilir
- Kendisine ve karşısındakine saygı duyar



Psikolojik Sağlamlığımız Güçlendirmek için Ne Yapabiliriz?

Dođru beslenebiliriz

Kaliteli uyuyabiliriz

Düzenli egzersiz yapabiliriz

Hobi edinebiliriz

Sevdiklerimizle vakit geçirebiliriz

Nefes egzersizleri yapabiliriz

Yeniliđe ađık olabiliriz

Olumlu düřünebiliriz

Sen kendini nasıl görüyorsun?

