

В рамках программы формирования здоровья и жизненных навыков, в колледже проведены классные часы по психологии для студентов 1 и 2 курсов.

Тема классного часа: «Формирование здоровья и жизненных навыков».

*Цель классного часа* – формировать ценностное отношение у студентов к своему психическому и физическому здоровью.

*Задачи классного часа:*

1. Расширять представления студентов о психическом здоровье.
2. Рассмотреть поведение человека при таких состояниях как: депрессия, стресс, кризис.
3. Способствовать умению находить выходы из сложных ситуаций, решать проблемы, справляться с собственными эмоциями.
4. Способствовать укреплению отношений среди студентов группы, прививать чувство толерантности, чуткости и сострадания.

**Психическое здоровье** – это то, как человек думает, чувствует и действует в повседневной жизни.

Каждому человеку необходимо научиться встречать проблемы лицом к лицу, вместо того, чтобы убегать от них.

Человек, рассказывая другим о том, как он себя чувствует, как правило, уменьшает проблемы и их становится легче решить. Разговор с кем-то еще может действительно помочь человеку почувствовать себя лучше.

Некоторые проблемы могут быть очень серьезными и болезненными, но мы можем связаться с людьми, которые могут помочь.

Если Вам или кому-то, кого Вы знаете, плохо – получение помощи возможно позвонив по номерам следующих служб:

**Службы и организации, находящиеся рядом с Вами, которые могут Вам помочь;**

**150** – национальная телефонная линия доверия для детей и молодёжи.

**1415** – телефон доверия по предотвращению бытового насилия.

**111** – служба психологической поддержки.

**www.bfline.org** – конфиденциальная онлайн-помощь.

**87775129582** – Исбулатова Сандугаш Канатовна - педагог–психолог колледжа.

Если по какой-либо причине Вы не довольны полученной помощью, свяжитесь с другим человеком, **НО НЕ СДАВАЙТЕСЬ!**

