

**Чек-лист для обучающихся  
«Как сохранить психологическое здоровье»**

<b>Чек-лист</b>	
<input type="checkbox"/>	<p><b>1. В ситуации, когда тебе плохо, помни, что ты не один.</b> Поддерживай доверительные отношения с родителями, педагогами, они всегда выслушают, поддержат и помогут. Ты можешь устать и чувствовать себя плохо, обязательно расскажи об этом родителям, педагогам.</p>
<input type="checkbox"/>	<p><b>2. Читай и смотри то, что тебя радует.</b> Старайся меньше читать или смотреть то, что тебя расстраивает. Например, если тебе грустно читать новости, то лучше читать их реже.</p>
<input type="checkbox"/>	<p><b>3. Старайся остановить цепочку негативной информации.</b> Не рассказывай о новостях, которые тебя печалят или злят, друзьям. Лучше поговори об этом с родителями, педагогами.</p>
<input type="checkbox"/>	<p><b>4. Обращай внимание на источники информации.</b> Узнавать информацию надо из достоверных источников. Уточни у родителей, педагогов заслуживает ли доверия данный сайт или телевизионный канал.</p>
<input type="checkbox"/>	<p><b>5. Отвечай себе на вопрос: «Правда ли это?»</b> Задавай себе вопрос «Могло ли это быть правдой?». Так ты сможешь развить способность изучать и оценивать информацию, чтобы понимать верная она или нет. Это поможет тебе самостоятельно определять: можно ли доверять источнику.</p>