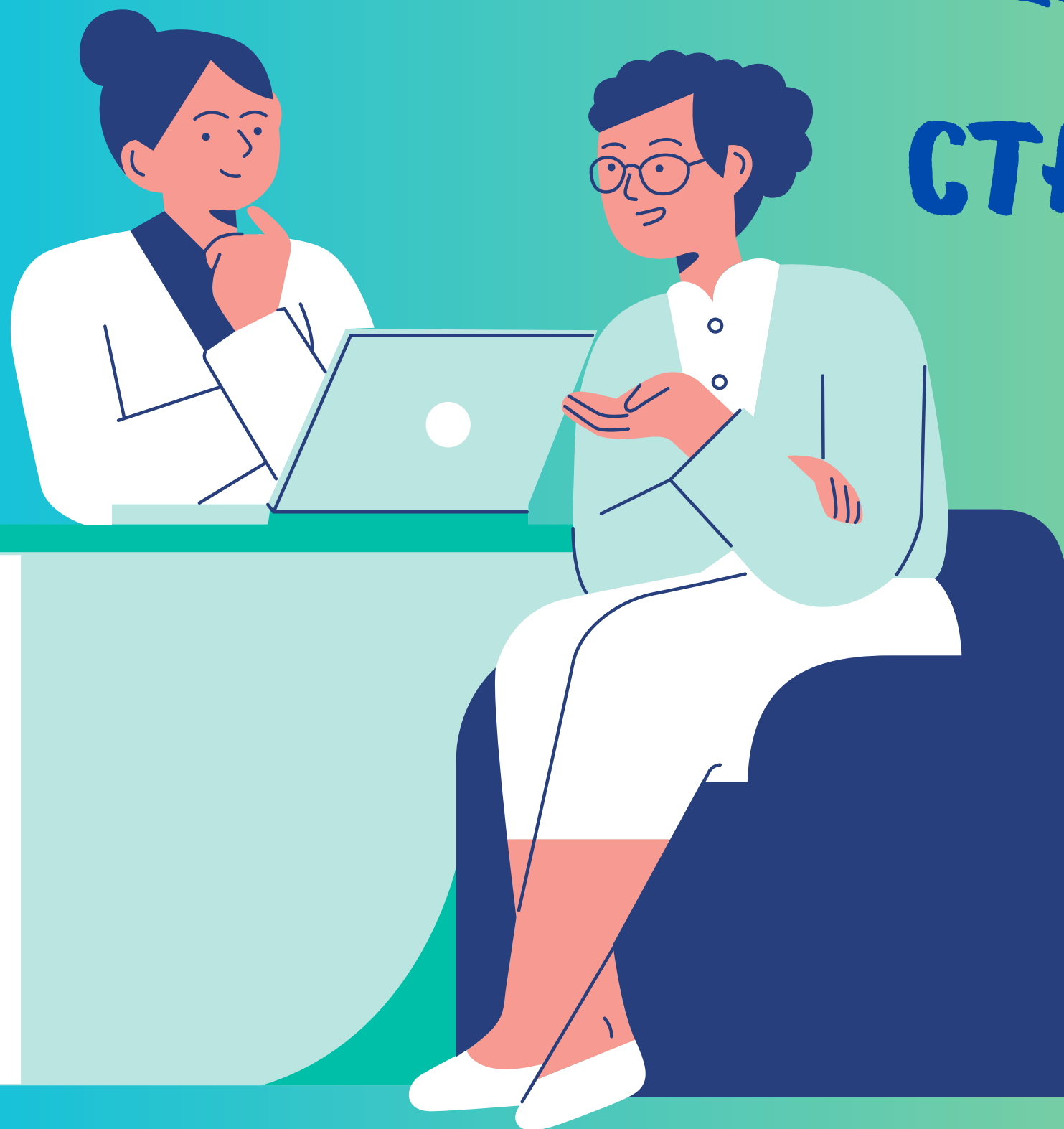


# «МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я І СТАРТАПИ: ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ

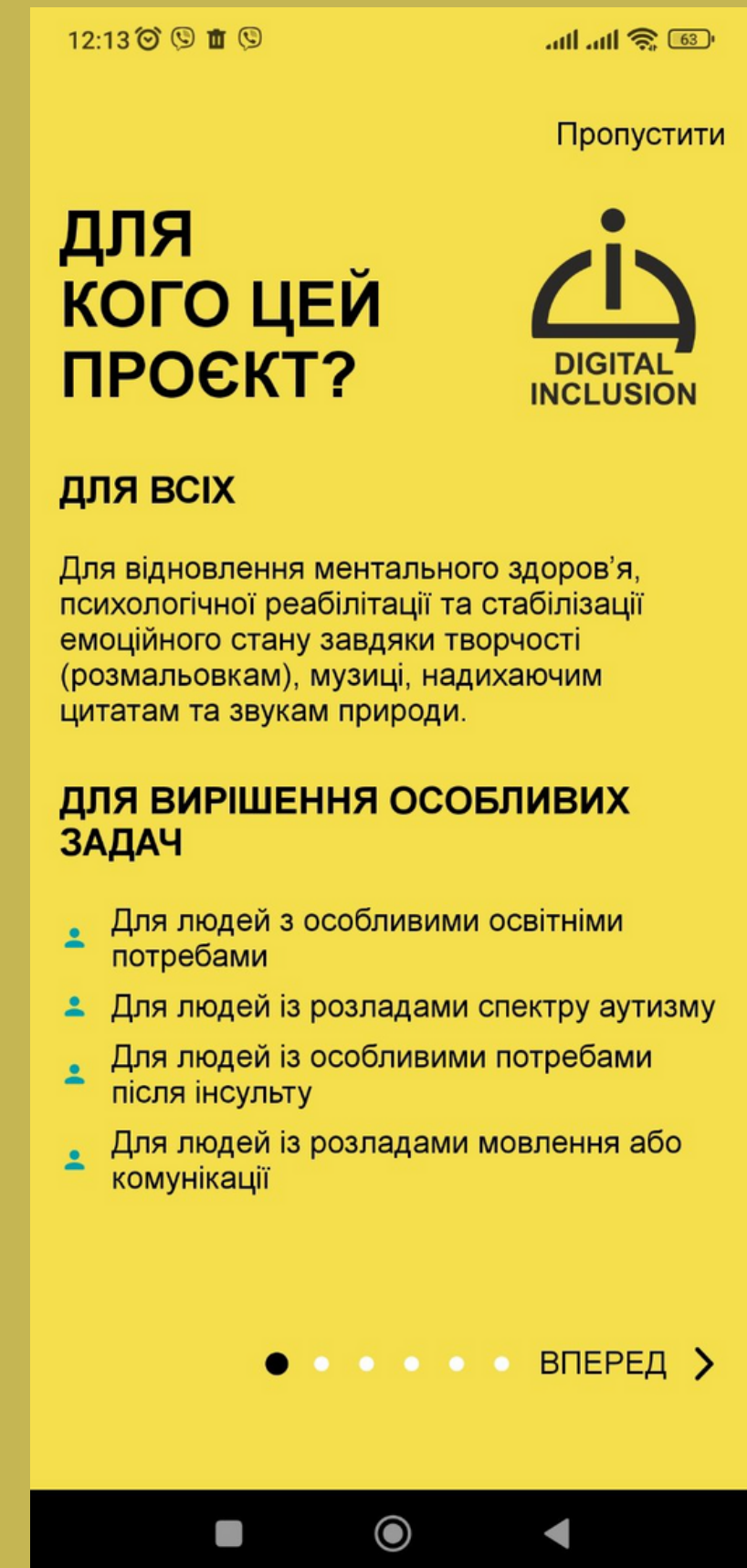
ВСІХ»



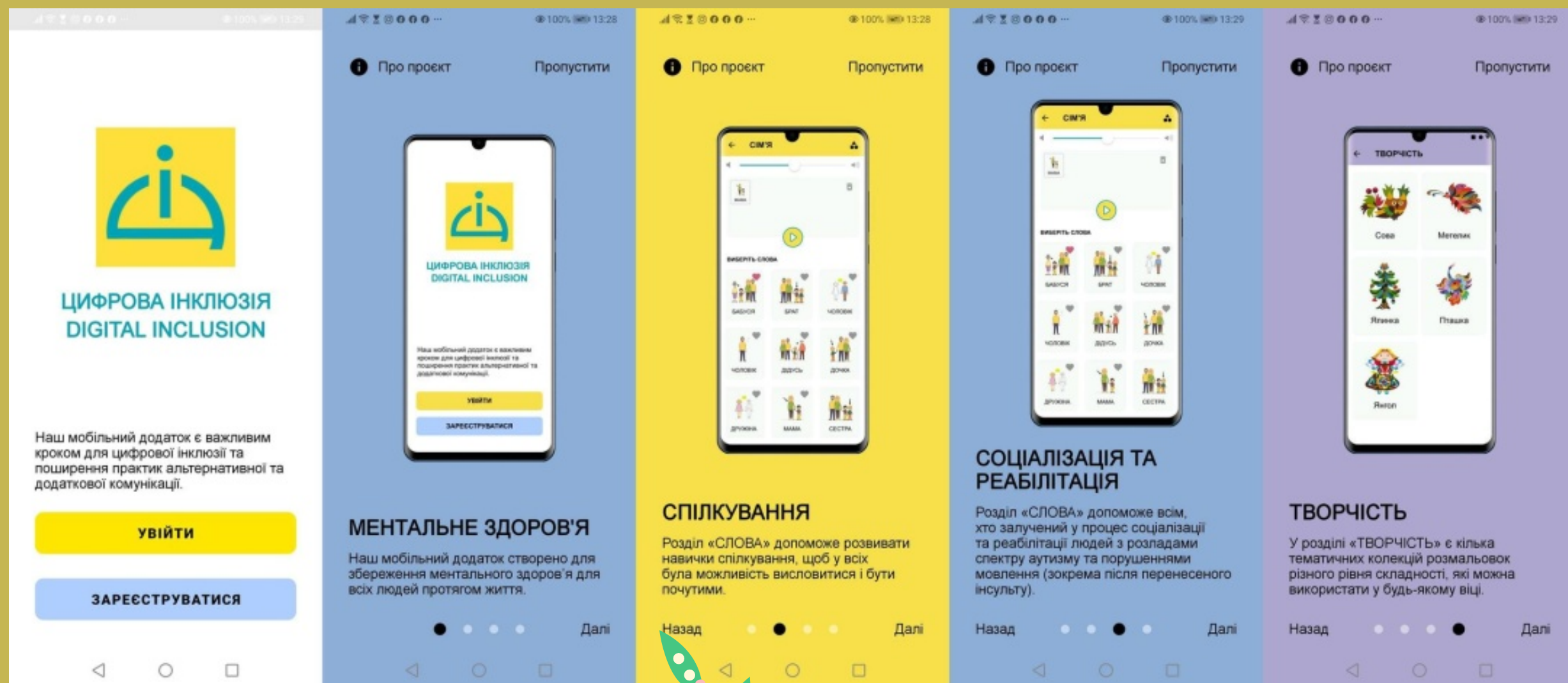
# Мобільний застосунок «DIGITAL INCLUSION»



**ЦИФРОВА ІНКЛЮЗІЯ:  
ПЕРШИЙ УКРАЇНОМОВНИЙ  
ДОДАТОК DIGITAL INCLUSION  
ДЛЯ РОЗВИТКУ МОВЛЕННЯ**



# ПЕРШИЙ УКРАЇНОМОВНИЙ ДОДАТОК ДЛЯ БЕЗБАР'ЄРНОГО СПІЛКУВАННЯ

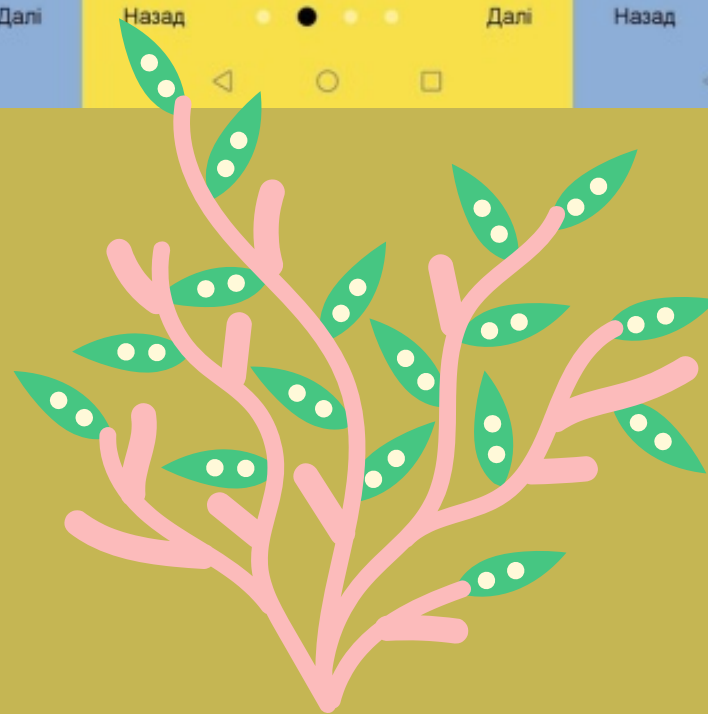


## МОБІЛЬНИЙ ДОДАТОК DIGITAL INCLUSION ДЛЯ КОМУНІКАЦІЇ ТА ЦИФРОВОЇ ІНКЛЮЗІЇ

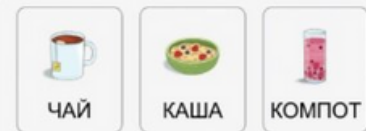


ЗАВАНТАЖТЕ ДОДАТОК!

РАДІСТЬ ТВОРЧОСТІ ТА ВІЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ



Пропустити



ЧАЙ КАША КОМПОТ



ВИБЕРІТЬ СЛОВА



ЧАЙ КАША КОМПОТ

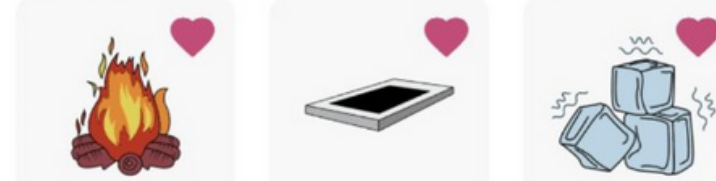
## СЛОВА

Наш мобільний застосунок надає можливість висловитися і бути почутими. Розвивайте навички спілкування у розділі «СЛОВА»: перейдіть на потрібну категорію та додайте слова у програвач. Спілкуйтесь з усіма завдяки технологіям!

< НАЗАД • • • • • ВПЕРЕД >

Пропустити

ВИБЕРІТЬ СЛОВА



ГАРЯЧИЙ ГЛАДКИЙ ХОЛОДНИЙ



КОЛЮЧИЙ МОКРИЙ МОЛОДШИЙ



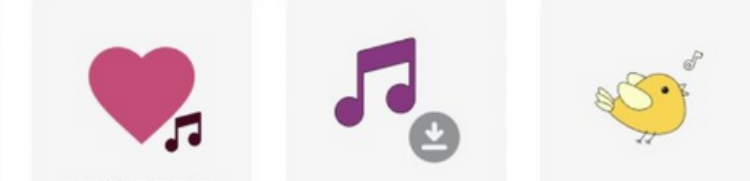
## МОЇ НАБОРИ

Цінність розділу «МОЇ НАБОРИ» — персоналізований словник: нові категорії та нові слова із зображеннями та аудіозаписом. Також тут зберігається «Обране» з розділу «СЛОВА». Додайте слова із голосом ваших близьких для різних життєвих ситуацій!

< НАЗАД • • • • • ВПЕРЕД >

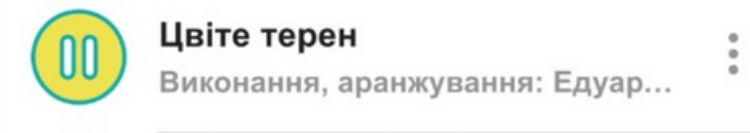
Пропустити

ДОБІРКИ 13 добірок



УЛЮБЛЕНІ КОМПОЗИЦІЇ ЗАВАНТАЖ... АУДІОЕКСКУ...

КОМПОЗИЦІЇ 103 композицій



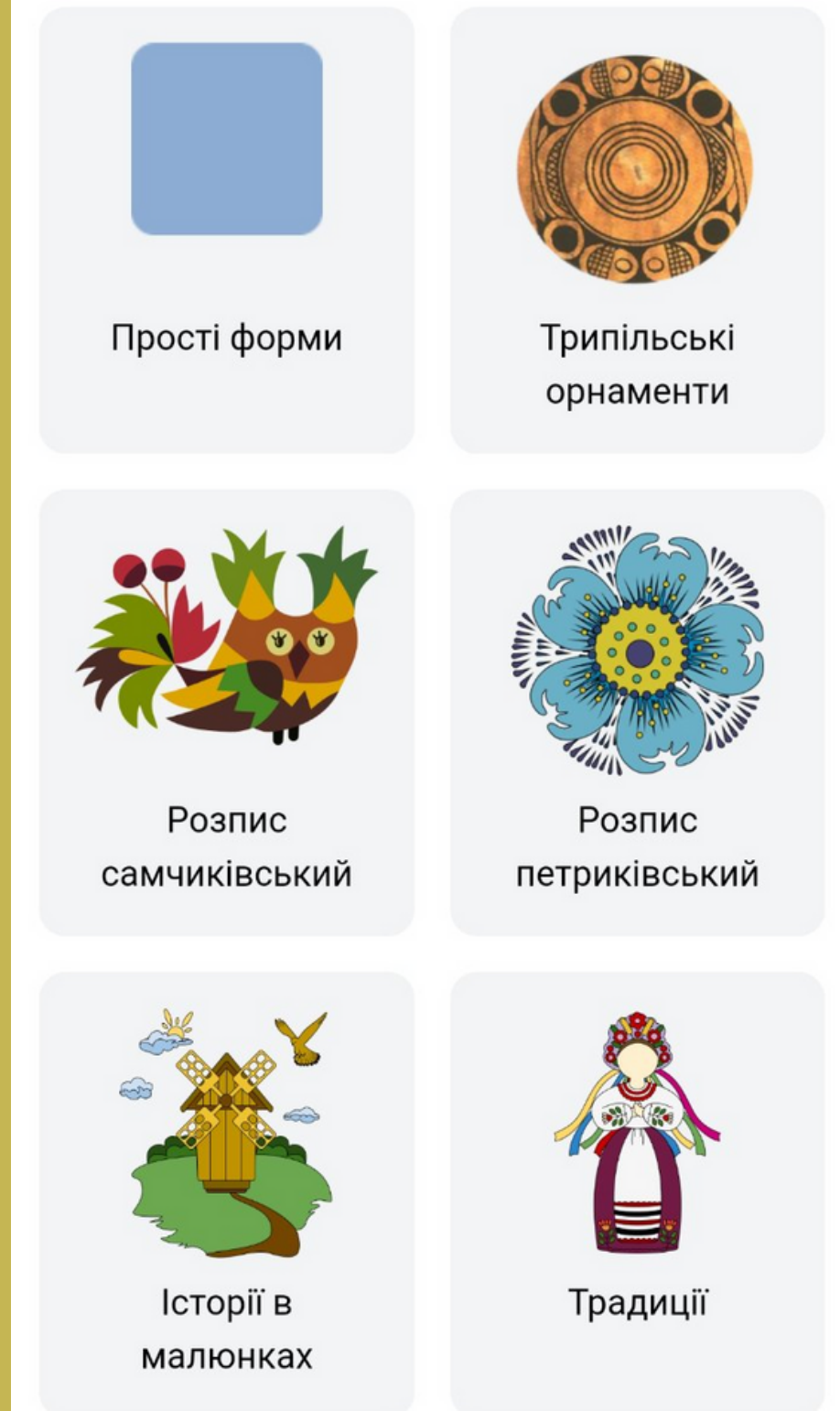
## МУЗИКА

У розділі «МУЗИКА» слухайте аудіокомпозиції: інструментальна музика, звуки природи, аудіоцитати для емоційного відновлення, відпочинку, натхнення, для знайомства зі світом та виховання дбайливого ставлення до довкілля. Зарядіться енергією звуків!

< НАЗАД • • • • • ВПЕРЕД >

ТВОРЧИСТЬ

Про проєкт

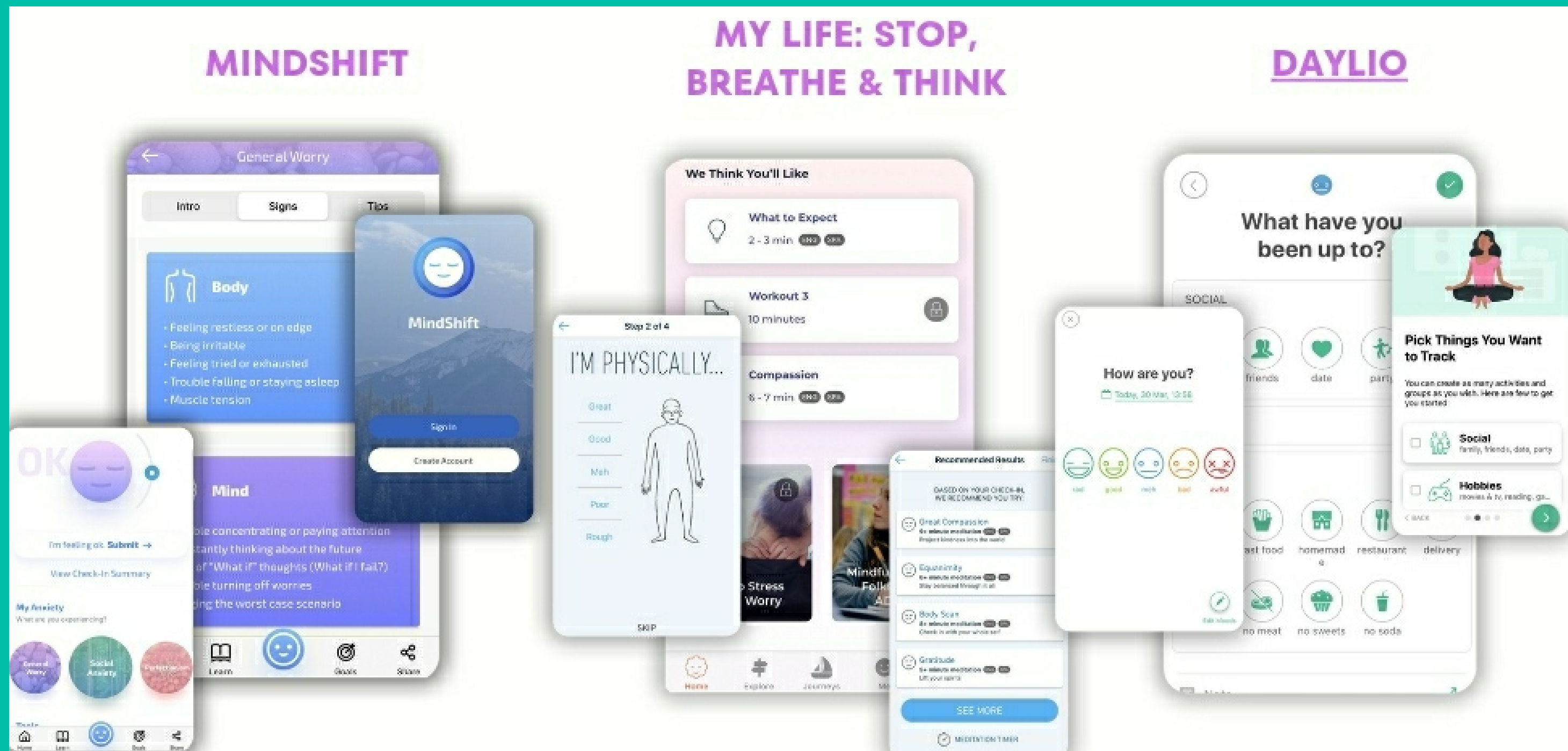


## Кишеньковий психолог: навіщо нам потрібні додатки для психологічної допомоги?



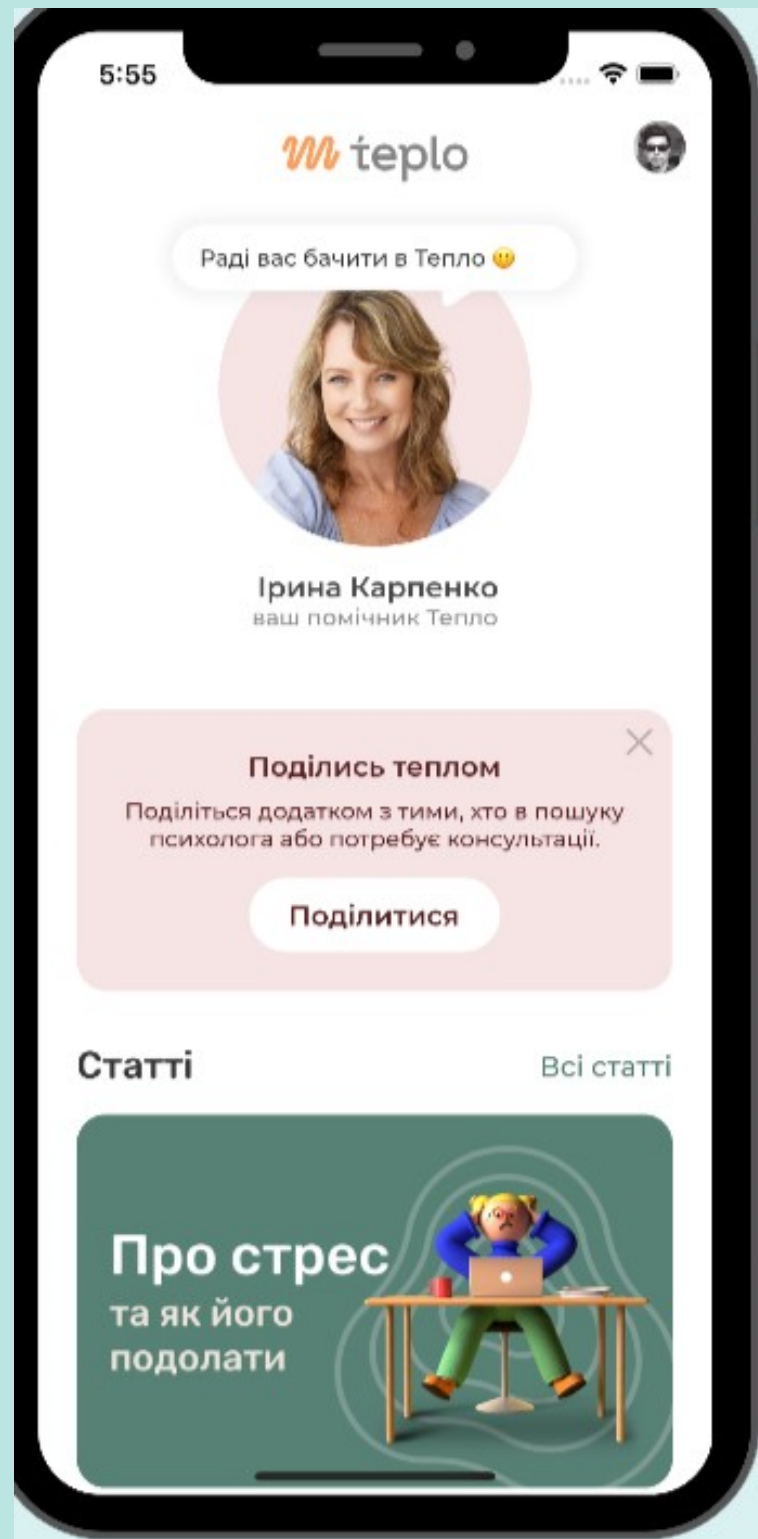
- Концепція mHealth – мобільних застосунків для підтримки психічного здоров'я.
- Великої популярності набули застосунки для відстежування змін у настрої, подолання стресу, нормалізації сну
- Мобільні застосунки дають змогу приховати страх і залишитися анонімним.

# ТРЕКЕРИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



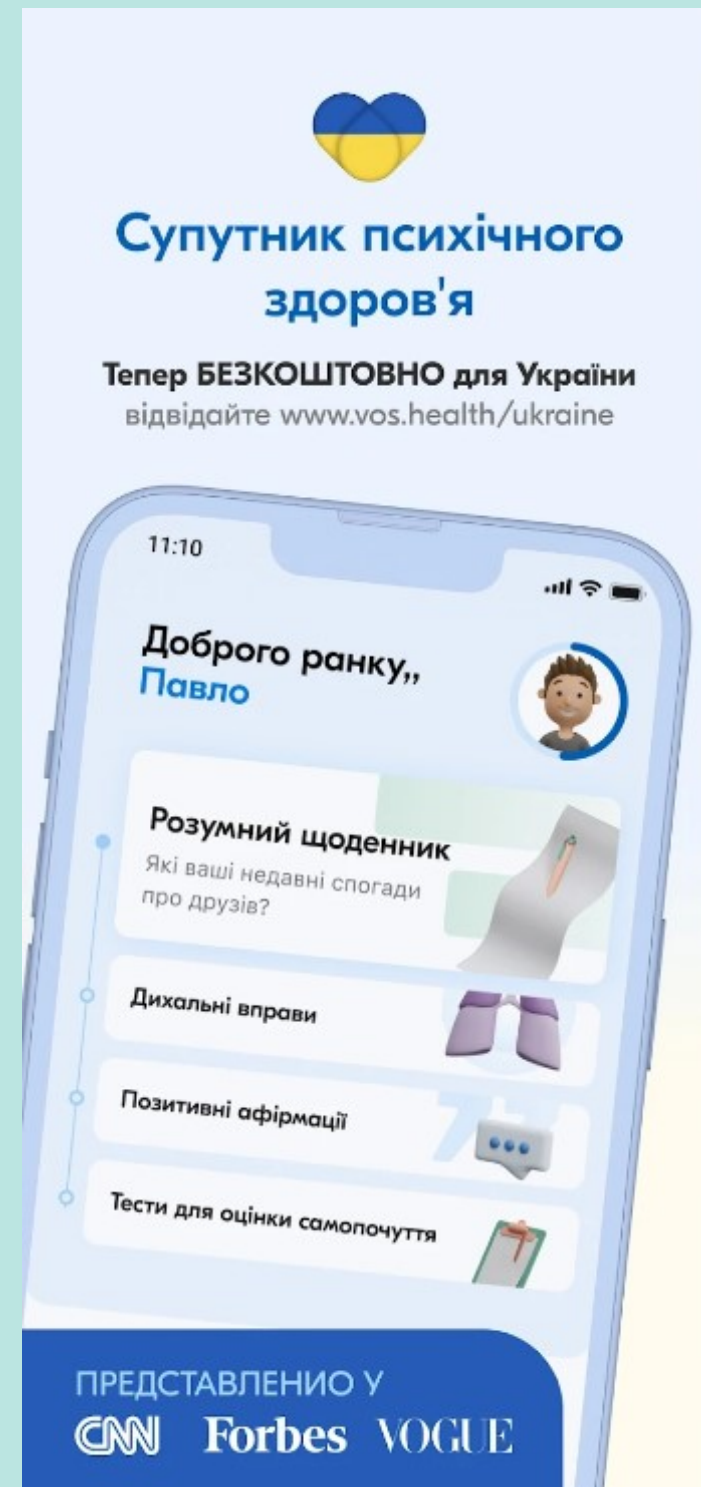
# ТЕПЛО

консультації з психологом  
у чат-форматі



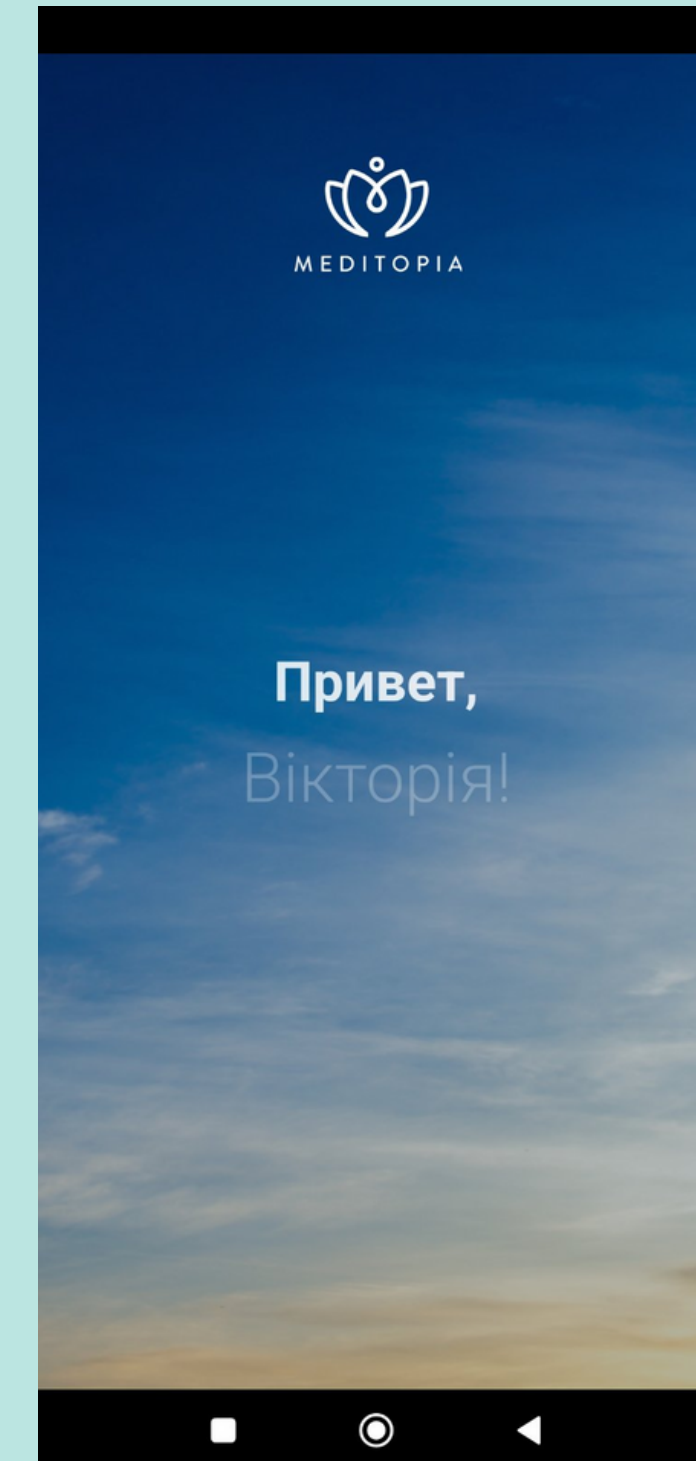
# VOS

чат з психологом 24/7  
та ведення цифрового  
щоденника.



# MEDITORIA

медитацій (заспокійлива музика та  
важливі слова для заспокоєння)





# HAPPY MIND



## Головна

БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД HAPPY MIND Допомагаємо ветеранам, цивільним отримати психологічну підтримку за допомогою нашого ІТ продукту когнітивної психології Запустити тренажер Про нас Команда HappyMind за підтримки...

Happy Mind /

## Тренажер для підлітків та молоді

### Розумові вправи

Звільнення від тривожності

Контроль тривоги

Вгамуй нічну тривожність

Самоспівчуття

Приборкати лють

Контроль за нав'язливою тривогою

### Фізичні вправи

Релаксація м'язів - зняття м'язових затискань

Ендорфіновий біг

### Релаксація

Повний релакс

Діалог із напруженою частиною тіла

Швидка релаксація

### Дихальні вправи

Правильне черевне дихання - швидке усунення стресу

### Вправи для здорового сну

Як швидко заснути

Швидке засинання від військових США

### Шкідливі звички

Шкідливі звички



# Застосунок «БАЗА» для стабілізації психологічного стану українських військовослужбовців

## В УКРАЇНІ РОЗРОБИЛИ МОБІЛЬНИЙ ЗАСТОСУНОК "БАЗА"



**МИ НЕ ЗНАЄМО, ЩО НАС ЧЕКАЄ ЗАВТРА, ТОМУ НАША СПРАВА БУТИ ЩАСЛИВИМИ**

**СЬОГОДНІ!**  

**Бережіть себе  
та своє ментальне здоров'я**



Вікторія Муковоз  
Практичний психолог  
Ізюмський ліцей №3