

# ТЕСТУВАННЯ МЕНТАЛЬНОГО СТАНУ

## ЧОМУ ВАЖЛИВО ЗНАТИ, ЩО ВИ ВІДЧУВАЄТЕ?



Іноді емоції змішуються так, що важко зрозуміти, що саме відбувається. Цей короткий тест допоможе побачити, що ви відчуваєте всередині, що підтримує, що може засмучувати, на що варто звернути увагу.

### Що важливо знати

це не оцінювання і не перевірка знань;

тут не буває правильних чи неправильних варіантів;

результати доступні одразу після  
завершення тестування;

вже через 1 хвилину після отримання дозволу  
від батьків ви зможете пройти тестування.

### Навіщо це потрібно?

Щоб краще розуміти свої емоції та легше говорити  
про те, як ви почуваетесь.



#### МЕНТАЛЬНА ВАРТА

— система турботи про mentale здоров'я у закладах освіти Києва. Проект реалізується у співпраці Департаменту освіти та науки Києва, Київ Цифровий та за підтримки благодійної організації Klitschko Foundation.

#### КОНТАКТИ:

[mentalvarta.com](https://mentalvarta.com)

[info@mentalvarta.com](mailto:info@mentalvarta.com)