

Уважаемый друг!

*Жизнь каждого человека
ценится не за длину, а за её
содержание.*

Если ты хочешь быть здоровым, активным и счастливым, пользоваться успехом у своего окружения, занимать активную позицию в жизни, достигать поставленных целей, уметь справляться со своими проблемами?

*В этом тебе помогут наши короткие
рекомендации.*

❖ Чтобы пользоваться уважением и признанием у сверстников - будь интересным собеседником. Старайся узнать что - то новое. Это всегда привлекает внимание и вызывает интерес со стороны тех, ты общаешься.

❖ В конфликтной ситуации соблюдай этику поведения, решай проблемы, а не своди счеты.

❖ Будь человеком, который всегда может поддержать тех, кто оказался в трудной жизненной ситуации, помочь тому, кто обратился к тебе за помощью. Твои друзья это оценят и будут относиться к тебе как к человеку важному и нужному.

❖ Чтобы скука не завладела тобой - устраивай себе

маленькие праздники: собери друзей, чтобы вместе сходить в музей, цирк, театр.

❖ Чтобы снять лишнее напряжение, увеличить укрепить силу воли, развить уверенность в себе - займись спортом. Спорт дарит бодрость и оптимизм. Это прекрасный отдых для души и тела.

❖ Помни, если у тебя возникли серьезные трудности, кажется, что нет выхода, и руки опускаются - не спеши делать выводы. Остановись на миг, вспомни моменты в жизни, когда ты был счастлив и безмятежен. Подумай, что же изменилось?

❖ Попробуй понять главное: **безвыходных ситуаций не бывает!** Вспомни тех, кто выручал тебя не раз, тех, с кем ты смеялся до слез. Есть ведь и тот человек, которому ты дорог. Попробуй и ты подарить ему свою любовь!

❖ Смело, с высокоподнятой головой, переступай через невзгоды - они не главное... Они просто помогают тебе стать сильнее.

❖ Знай, что твои враги - это никотин (курение табака - причина многих заболеваний), алкоголь (употребление спиртных напитков способствует моральному разложению личности и служит причиной множества

болезней), не становись жертвой психологической зависимости от азартных игр, ко мпьютера, СМИ, интернета.

❖ Люби жизнь - жизнь тоже полюбит тебя!

❖ Люби людей - люди ответят тебе любовью!

❖ Когда-то надо брать себя в руки... Перестать мечтать, если мечты мешают жить... Начать жить реальностью и находить в ней свои плюсы...



КРШШ

Директор - Ольга Валерьевна Панферова тел.: 8 (4872) 47-31-01 E-mail: psycholog_centr@tularegion.org

территориальные отделения

"ВАЛЕОЦЕНТР".

"Территориальная городская психолого-медико-педагогическая комиссия №1"

г. Тула, ул. Галкина, 17 тел. 8 (4872) 47-31-01 E-mail: psycholog_centr@tularegion.org

"ПРЕОБРАЖЕНИЕ". "Территориальная городская психолого-медико- педагогическая комиссия №2"

г. Тула, ул. Оружейная, 34-а тел. 8 (4872) 65-67-26 E-mail: preobr@tularegion.org тел. 8 (4872) 21-21-50 E-mail: epmpk@tularegion.org

"ДОВЕРИЕ"

Тульская область, Ленинский район, поселок Барсуки, ул. Чапаева, 8 тел. 8 (4872) 72-90-58 E-mail: doverie@tularegion.org

Отделение творческого развития и организации досуга на Староникитской

г. Тула, ул. Староникитская, 107; ул. Новомосковская, 27; ул. Оборонная, д. 91, кор.1 тел.8 (4872) 37-07-72 centrstar107@tularegion.org

Отделение лечебной педагогики и абилитации (Ресурсный центр инклюзивного образования)

г. Тула, ул. Демидовская, дом 70, корпус 2 тел. 8 (4872) 47-31-49 E-mail: olpia@tularegion.org

Управление образования администрации города Тулы
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования

«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО

СОПРОВОЖДЕНИЯ»
30002, г. Тула, ул. Галкина, 17 Тел. 47-31-01



Ты автор своей жизни

