ПРАВИЛА для подростков СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА:

Правило первое - движение

Доказано - при физической активности в нашу кровь выделяются эндорфины -

гормоны счастья. Чтобы поднять себе настроение, занимайтесь спортом, гуляйте на

свежем воздухе с детьми, словом делайте все то, что приносит удовлетворение.

Правило второе - правильное питание

Находящемуся в унынии организму как никакому другому необходимы фрукты и

овощи, не менее четырехсот грамм в день! Поступающие в организм витамины не

откладываются про запас, а сразу же усваиваются, поэтому вам необходима

постоянная витаминная подпитка. Для поднятия настроения особенно полезны

витамины А и С.

Третье: Радующие душу мелочи - мощное лекарство от плохого настроения.

У каждого человека есть свои любимые привычки. Читайте книги, посещайте

выставки и кино, сходите на концерт. Эти меры помогут вам расшевелить угасшие

эмоции.

Четвертое: Встреча с друзьями.

Когда грустно, как правило, хочется побыть одному, никого не хочется видеть.

Но встреча с любимыми и приятными людьми обязательно сделает нашу жизнь

веселее и поднимет настроение. Главный враг плохого настроения – все то, что

доставляет вам удовольствие.

Пятое правило – желайте и предвкушайте!

Замечено - в предвкушении чего-то приятного и работа спорится

и настроение повышается. Намечайте себе приятные ориентиры в течение всего дня,

например, поход с подругой в магазин за обновками или просмотр любимого

фильма.

Шестое – сделайте то, чего не делали никогда.

Встаньте пораньше и совершите утреннюю пробежку. Смастерите бусы. Купите

караоке и научитесь петь народные песни. Присмотрите сноуборд - для будущей

зимы. Заведите щенка, котенка, черепашку. Научитесь танцевать танец живота,

займитесь фотоохотой или вольной борьбой. Главное – чтобы настроение

поднялось, а хандра отступит.

Быть позитивно настроенным в течение всего дня помогает купленная накануне

обновка, контрастный душ, даже рожица, состроенная своему отражению, чашка

хорошего кофе, хорошая музыка.

СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!!!!!!!