

## 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!

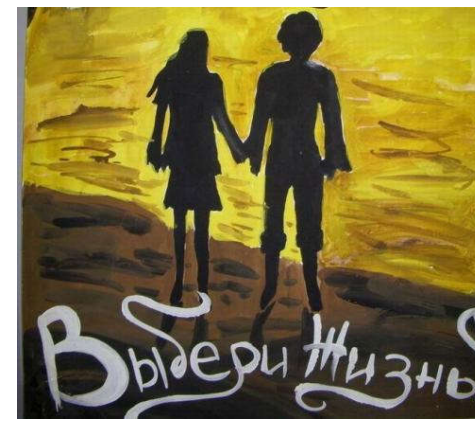
❖ Смело, с высокоподнятой головой, переступай через невзгоды - они не главное... Они просто помогают тебе стать сильнее.

❖ 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, компьютера, 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...



## КОНТАКТЫ

Директор - Ольга Валерьевна Панферова

тел.: 8 (4872) 47-31-01

E-mail: [psycholog\\_centр@tularegion.org](mailto:psycholog_centр@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\\_centр@tularegion.org](mailto:psycholog_centр@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](mailto:preobr@tularegion.org)

тел. 8 (4872) 21-21-50 E-mail: [gmpk@tularegion.org](mailto:gmpk@tularegion.org)

#### "ДОВЕРИЕ"

Тульская область, Ленинский район,

поселок Барсуки, ул. Чапаева, 8

тел. 8 (4872) 72-90-58 E-mail: [doverie@tularegion.org](mailto:doverie@tularegion.org)

#### Отделение творческого развития и организации досуга на Староникитской

г. Тула, ул. Староникитская, 107;

ул. Новомосковская, 27; ул. Оборонная, д. 91, корп.1

тел.8 (4872) 37-07-72 [centrstar107@tularegion.org](mailto: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](mailto: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*

