

ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

Вам, конечно, знакомо это чувство - всё вокруг серо, мрачно и, кажется, уже ничто и никогда не спасёт от уныния. Что делать, чтобы настроение улучшилось?



Как можно чаще **улыбайся**.
И радость всем свою дари.
С улыбкой лёгкой просыпайся,
От счастья в облаках пари.
Жизнь так прекрасна, **улыбайся**.
И засмеётся мир с тобой.
Как можно чаще улыбайся.
Встречай улыбкой день любой.



Хотите чтобы хорошее не покидало вас?

Ешьте бананы. В их мякоти содержатся вещества, благодаря которым возникает чувство радости и спокойствия.

Ешьте апельсины. Они стабилизируют настроение. Устраняют депрессию, печаль, тревогу.

И, конечно, шоколад. Он улучшает настроение и успокаивает «исстрадавшуюся» нервную систему.

10 заповедей ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

- 1.** Улыбайся! Улыбка поднимает настроение и делает тебя ещё красивее. Знай, что когда ты улыбаешься, происходит выработка гормонов счастья!
- 2.** Давай людям больше, чем они ожидают, и делай это с радостью!
- 3.** Улыбайся, когда отвечаешь на телефонный звонок. Улыбку можно услышать !!!
- 4.** При невзгодах настоящего нужно утешаться мыслью, что были времена и более тяжкие, да и то прошли... Поэтому, улыбнись и иди вперёд!
- 5.** Всегда есть повод, чтобы улыбнуться!
- 6.** Улыбка имеет эффект зеркала! Улыбнись...и ты увидишь улыбку!
- 7.** Улыбайся, даже когда тебе грустно, ведь это может принести кому-то радость!
- 8.** Ищи того, кто сможет заставить тебя улыбнуться, потому что лишь улыбка способна сделать ярким самый мрачный день!
- 9.** На все вещи смотри с позитивной стороны, ведь даже неудача может обернуться победой!
- 10.** Помни! Улыбка – кривая, которая выпрямляет всё!

Научитесь этим нехитрым правилам, и хорошее настроение вам гарантировано!



Министерство социальной защиты населения
Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Владимирской области «Селивановский комплексный центр
социального обслуживания населения»

Отделение реабилитации детей с ограниченными
возможностями и ранней помощи

СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ



ПАМЯТКА

ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

п. Красная Горбатка

