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: psyholog_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: psyholog_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: gpmpk@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