

## **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!!!!!!**