|  |  |
| --- | --- |
| **Муниципальное бюджетное учреждение**  **дополнительного образования**  **«Центр детского творчества»**  **Матвеево-Курганского района**  C:\Users\ЦДОД\Documents\Чучалова\День психол здоровья\1d28aa2a1259374fbefd2e4460cac6ca.jpg  **10 октября 2013 г.** | **Практические советы по сохранению психического здоровья:**  - Больше улыбайтесь и смейтесь. Первое, что вы должны сделать проснувшись - это улыбнуться. Приводя в движение соответствующие мышцы лица, вы автоматически вызываете в мозге ответную положительную реакцию, и ваше настроение улучшается.  - Делайте вид, что вы счастливы. Такая игра позволит вам чувствовать себя лучше.  - Будьте оптимистами, как и все счастливые люди. Пессимисты, обычно, жалуются, а оптимисты направляют усилия на решение своих проблем.  - Научитесь тренировать свои эмоции, благожелательно относиться к людям, гасить конфликтные ситуации. В качестве такой тренировки для начала убедите себя в течение какого-то времени (несколько часов) реагировать на любую неприятную ситуацию с улыбкой. Следуя этому стилю поведения, вы добьетесь успеха.  - Возможен и другой вариант. Выберите для себя в качестве идеала личность с веселым, добрым характером, и прежде чем отреагировать на какое-либо раздражение, представляйте себе, что вы - это он/она, и ведите себя соответственно.  - Всегда держитесь прямо. Несчастные люди, в отличие от счастливых, обычно горбятся.  - Контролируйте ваши мысли. Как только вы заметите, что вам в голову пришли негативные мысли, сразу же гоните их и начинайте думать о чем-либо позитивном.  - Определите для себя и как можно чаще делайте то, что приносит вам радость.  - Занимайтесь физкультурой. Физическая активность поднимает настроение, помогает сформировать оптимистическое восприятие жизни, дает покой и радость.  **Желаем всем отличного настроения и хорошего здоровья!** |
| **Муниципальное бюджетное учреждение**  **дополнительного образования**  **«Центр детского творчества»**  **Матвеево-Курганского района**  C:\Users\ЦДОД\Documents\Чучалова\День психол здоровья\1d28aa2a1259374fbefd2e4460cac6ca.jpg  **10 октября 2013 г.** | **Практические советы по сохранению психического здоровья:**  - Больше улыбайтесь и смейтесь. Первое, что вы должны сделать проснувшись - это улыбнуться. Приводя в движение соответствующие мышцы лица, вы автоматически вызываете в мозге ответную положительную реакцию, и ваше настроение улучшается.  - Делайте вид, что вы счастливы. Такая игра позволит вам чувствовать себя лучше.  - Будьте оптимистами, как и все счастливые люди. Пессимисты, обычно, жалуются, а оптимисты направляют усилия на решение своих проблем.  - Научитесь тренировать свои эмоции, благожелательно относиться к людям, гасить конфликтные ситуации. В качестве такой тренировки для начала убедите себя в течение какого-то времени (несколько часов) реагировать на любую неприятную ситуацию с улыбкой. Следуя этому стилю поведения, вы добьетесь успеха.  - Возможен и другой вариант. Выберите для себя в качестве идеала личность с веселым, добрым характером, и прежде чем отреагировать на какое-либо раздражение, представляйте себе, что вы - это он/она, и ведите себя соответственно.  - Всегда держитесь прямо. Несчастные люди, в отличие от счастливых, обычно горбятся.  - Контролируйте ваши мысли. Как только вы заметите, что вам в голову пришли негативные мысли, сразу же гоните их и начинайте думать о чем-либо позитивном.  - Определите для себя и как можно чаще делайте то, что приносит вам радость.  - Занимайтесь физкультурой. Физическая активность поднимает настроение, помогает сформировать оптимистическое восприятие жизни, дает покой и радость.  **Желаем всем отличного настроения и хорошего здоровья!** |
| **Муниципальное бюджетное учреждение**  **дополнительного образования**  **«Центр детского творчества»**  **Матвеево-Курганского района**  C:\Users\ЦДОД\Documents\Чучалова\День психол здоровья\1d28aa2a1259374fbefd2e4460cac6ca.jpg  **10 октября 2013 г.** | **Практические советы по сохранению психического здоровья:**  - Больше улыбайтесь и смейтесь. Первое, что вы должны сделать проснувшись - это улыбнуться. Приводя в движение соответствующие мышцы лица, вы автоматически вызываете в мозге ответную положительную реакцию, и ваше настроение улучшается.  - Делайте вид, что вы счастливы. Такая игра позволит вам чувствовать себя лучше.  - Будьте оптимистами, как и все счастливые люди. Пессимисты, обычно, жалуются, а оптимисты направляют усилия на решение своих проблем.  - Научитесь тренировать свои эмоции, благожелательно относиться к людям, гасить конфликтные ситуации. В качестве такой тренировки для начала убедите себя в течение какого-то времени (несколько часов) реагировать на любую неприятную ситуацию с улыбкой. Следуя этому стилю поведения, вы добьетесь успеха.  - Возможен и другой вариант. Выберите для себя в качестве идеала личность с веселым, добрым характером, и прежде чем отреагировать на какое-либо раздражение, представляйте себе, что вы - это он/она, и ведите себя соответственно.  - Всегда держитесь прямо. Несчастные люди, в отличие от счастливых, обычно горбятся.  - Контролируйте ваши мысли. Как только вы заметите, что вам в голову пришли негативные мысли, сразу же гоните их и начинайте думать о чем-либо позитивном.  - Определите для себя и как можно чаще делайте то, что приносит вам радость.  - Занимайтесь физкультурой. Физическая активность поднимает настроение, помогает сформировать оптимистическое восприятие жизни, дает покой и радость.  **Желаем всем отличного настроения и хорошего здоровья!** |