

Советы психолога

Если ты никак не можешь добиться успеха в своем деле, подумай, может, причина в каком-нибудь из этих признаков:

1. У тебя нет четко поставленной цели: это сокращает путь к успеху.
2. Нет общего замысла: важно понимать, зачем ты ставишь перед собой именно эту цель.
3. Отсутствует план действий: если не знаешь, какие шаги предпринимать, цели не достигнешь никогда.
4. Ты слишком самоуверен: допуская возможность ошибки, чтобы быть готовым изменить план действий.
5. Не веришь в успех: это парализует твои действия.
6. Ты не учишься на своих ошибках: не пугайся их, а проанализируй.
7. Не слушаешь советов: это не признак мягкотелости, а шанс поучиться на чужом опыте.
8. Ты боишься, что тебя скопируют: это может стать тормозом.
9. Ты устал: это провоцирует неудачи.
10. Ты боишься успеха: потому что не знаешь, что будешь делать после него.

Советы социального педагога

Чем больше добрых поступков мы совершаем, тем более счастливыми себя ощущаем. Эту прямую зависимость подтвердило масштабное исследование психологов и социологов.

1. Те, кто выражает свою благодарность, нежность и другие добрые чувства к людям в конкретных повседневных делах, не только с большим оптимизмом смотрят на мир, но и физически чувствуют себя лучше, ощущают свою жизнь более гармоничной.
2. Конечно, хорошие поступки - это не единственный путь к счастью, но все же эти явления взаимосвязаны.
3. И потому, если в какой-то несчастливый момент вам покажется, что все идет не так, стоит попробовать творить добро чаще, чтобы восстановить душевное равновесие.

Советы врача

Правила здорового образа жизни:

1. Заниматься физкультурой 3 - 5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
2. Не переедать и не голодать. Питаться 4 - 5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
3. Не переутомляться умственной работой. Старайся получать удовлетворение от учебы. А в свободное время занимайся творчеством.
4. Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.
5. Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
6. Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
7. Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.

Будьте здоровы!