

**Рекомендуемая литература
для подростков по
формированию позитивного
отношения к себе и своей
жизни:**

1. «Азбука эмоций» под ред.
Кедровой Н.В. - Ростов – на
- Дону /Д.: Феникс, 2015;
2. «Как стать уверенными в
себе» под ред. Чесновой
И.Е – М.: Аванта, 2018;
3. «Экзамен для подростков:
игра – тренажер» под ред.
Мурашовой Е.В. – Минск:
Дискурс, 2018;
4. Аудиокнига «Как
преодолеть тревогу и
стресс?» под ред.
Д. Карнеги.



**ЖИВИ СПОРТИВНО
ЖИВИ АКТИВНО
ЖИВИ ПОЗИТИВНО**

Подросток!

**Сегодня модно быть успешным,
активным, талантливым и
здоровым!**

МБОУ СОШ № 59 п. Белозёрный
(866372) 4-14-98/ 4-14-99
school592007@yandex.ru

**МБОУ СОШ № 59
п. Белозёрный**



**Буклет для учащихся 5 -11 классов
по формированию
психологического иммунитета к
склонности к употреблению ПАВ
и асоциальных проявлений в
поведении**



**Педагог – психолог
Кравченко Олеся
Константиновна**

**п. Белозёрный
2020 – 2021 учебный год**

ФОРМУЛА ЗОЖ:



Полезное питание

+

*Физическая
активность*

+

Позитивное настроение



Несколько фактов подросткам о том, как модно быть здоровым и успешным в 21 веке:



1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир.: это располагает к тебе людей и продлевает жизнь;
2. Развивайся: физическое, интеллектуальное и эмоциональное развитие в полезном и благоприятном русле поможет раскрыть твой потенциал;
3. Правильно питайся, выбирай полезные продукты в свой рацион;
4. Совершенствуйся: развитие твоей личности поможет добиться поставленных целей и достичь нужных результатов (например, в конкурсах, соревнованиях);
5. Смотри на мир позитивным и свежим взглядом: в определённых ситуациях умей контролировать собственные эмоции и чувства;
6. Следуй правилам ЗОЖ: в здоровом теле – здоровый дух!

*Дорогой подросток,
соблюдение этих советов
поможет тебе быть
СЧАСТЛИВЫМ,
ЗДОРОВЫМ И МОДНЫМ!*

КОМПОНЕНТЫ ЗОЖ

