

Согласен ли ты с этими утверждениями?

Человек имеет право:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- на свое собственное мнение и убеждение;
- совершать ошибки, пока не найдет правильный путь;
- предоставлять людям возможность самостоятельно решать свои проблемы;
- говорить «спасибо, нет», «извините, нет»;
- не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим убеждениям;
- побыть одному, даже если другим хочется вашего общества;
- на собственные чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие;
- менять свои решения или избрать иной образ действий;
- добиваться перемены договоренности, которая его не устраивает.

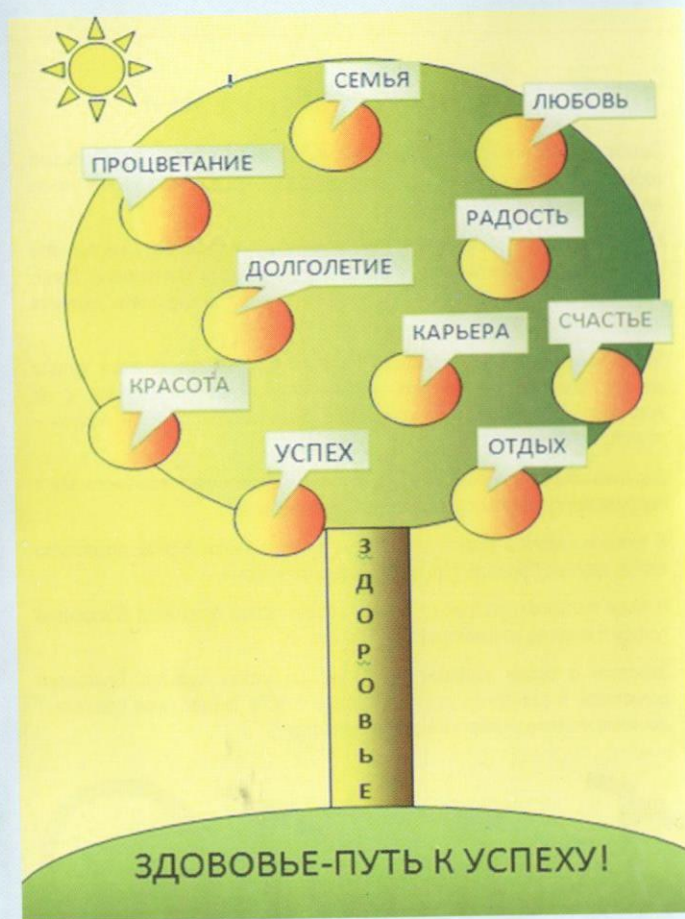
Человек не обязан:

- быть безупречным на 100 процентов;
- следовать за толпой;
- любить людей, приносящих ему вред;
- делать приятное неприятным людям;
- извиняться за то, что он был самим собой;
- выбиваться из сил ради других;
- чувствовать себя виноватым за свои желания;
- мириться с неприятной ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- делать больше, чем ему позволяет время;
- делать что-то, что он на самом деле не может делать;
- выполнять неразумные требования;
- отдавать что-то, что он на самом деле не хочет отдавать;
- нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- отказываться от своего «я» ради кого бы то или чего бы то ни было.

Выбор за тобой!

Только помните, заявляя о своих личных правах, что Ваше право кончается там, где начинается право всех остальных людей. Умейте уважать личные права других так же, как Вы хотите, чтобы уважали Ваши.

Разработчик буклета - кафедра социального здоровья школьников
Ленинградского областного института развития образования



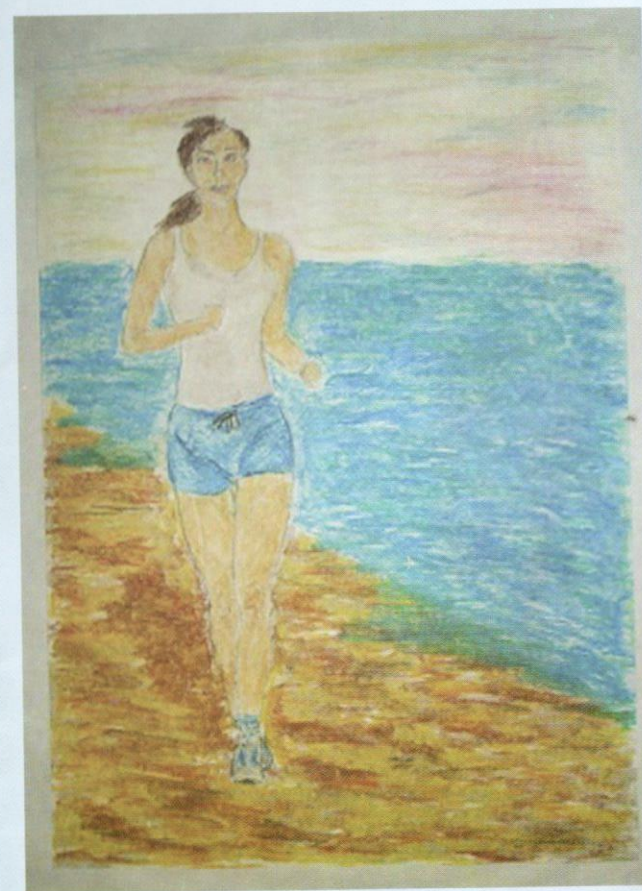
Что способствует здоровому образу жизни?

- личная культура и правильное мировоззрение;
- желание гармонично развиваться и добиваться жизненных успехов;
- стремление к долголетию;
- двигательная активность;
- позитивные увлечения, полезные и интересные хобби;
- рациональное использование своего времени.

Лучший друг твоему здоровью – ты!

Буклет издается в рамках долгосрочной целевой программы
«Комплексные меры противодействия злоупотреблению
наркотиками и их незаконному обороту на территории
Ленинградской области» на 2012-2015 гг.
(утверждена постановлением Правительства Ленинградской
области № 38 от 16 ноября 2011 г.)

УДОВОЛЬСТВИЕ ЖИТЬ УВЕРЕННО И ЗДОРОВО



В буклете использованы работы обучающихся
Ленинградской области - победителей конкурса 2012 г.
«Я выбираю...»

НЕХВАТКА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ - ПОРОЧНЫЙ КРУГ

Нехватка уверенности в себе может создать много проблем, потому что:

- Когда вы сомневаетесь в своих способностях, вы стараетесь избегать всего, что кажется вам слишком трудным. Причина в вашем несоответствии и некомпетентности, которые вы сами себе приписываете.
- Вы часто говорите себе, даже если не замечаете этого: «У меня ничего не получится!»
- Вы легко сдаетесь и не доверяете сами себе.
- Вы не считаете, что достойны восхищения, и часто заставляете других игнорировать ваши способности и недооценивать вас.
- Вы сомневаетесь в себе, и поэтому постоянно ищете одобрения и поддержки у своих друзей и близких. Это может стать навязчивым.
- Некоторые сомневаются даже в полученном одобрении, тем самым еще более ухудшая отношения.
- Люди, отрицающие свои способности и предпочитающие оставаться в тени, почти никогда не добиваются успеха. Они лишены возможности почувствовать признание, удовлетворение и восхищение.

НЕУВЕРЕННОСТЬ - это порочный круг, который в итоге может привести к серьезным психологическим проблемам.

ПРИЗНАНИЕ - один из ключевых «витаминов» души. Отсутствие его заставляет нас страдать.

Ученые считают, что чувство собственного достоинства сильно влияет на наше психическое здоровье.

Здоровый образ жизни

Самое ценное, что есть у каждого человека – это его жизнь. Еще большая радость для каждого человека – если он здоров, полон сил, желая что-то делать, к чему-то стремиться.

С раннего детства я хотела научиться ездить на велосипеде. Мне сначала папа купил маленький велосипед со страховочными колёсиками. Долго училась я держать равновесие во время езды, но когда научилась, бабушка открутил страховочные колёсика. Я была очень рада.

Потом мне захотелось научиться кататься на роликах, и мама купила ролики. Весь день я училась ездить на роликах по квартире и не чувствовала усталости. На улице мне было сложно учиться ездить – падала, но все же научилась.

Бабушка собрал для меня самокат, который был не хуже магазинного. Мы с подружкой устраивали соревнования – наперегонки.

В третьем классе я ходила в бассейн, там меня учили нырять, плавать на спине, кролем, брассом, под водой, «дельфинчиком».

В конце третьего класса мне родители купили горный велосипед. В хорошую погоду я катаюсь на скейт-площадке.

Заботясь о своем здоровье, я делаю по утрам зарядку. Благодаря родителям, я увлекаюсь разными видами спорта. Наша семья принимает активное участие в спортивных мероприятиях.



7 СПОСОБОВ ПОБОРОТЬ ЛЕНЬ

1. Чтобы перестать лениться, надо ничего не делать.
Серьезно! Станьте посреди комнаты и ничего не делайте, абсолютно ничего: не ешьте, не пейте, не читайте, не лежите, не слушайте музыку, не думайте. Не пройдет и пятнадцати минут, и вы точно приметесь за дела.

2. Да тут дела на пять минут.
Заставьте себя поработать пять минут, это намного проще, чем приниматься за дела, осознавая, что придется трудиться целый день. Пять минут можно вытерпеть все что угодно, и в тоже время этого достаточно, чтобы начать работу. Дальше вы уже не сможете остановиться.

3. Разбейте большие дела на части.
Взяться за решение большой задачи просто невозможно. Разбейте ее на маленькие части и выполняйте поочередно — это намного проще.

4. Рутину — прочь!
Все делать, лишь бы ничего не делать? Поесть, помыть посуду, сходить магазин, проверить почту, посмотреть новости, почитать блоги друзей... Понятно, что все это отвлекает от основных задач и может выполняться только в свободное время.

5. Работайте с самого утра.
Люди делятся на «жаворонков» и «совы». Собы обычно целый день ленятся, изобретая бесконечные отговорки, и за дела садятся только к вечеру. Милые совы, мы с вами в равной степени можем работать как днем, так и вечером.

6. Вознаграждайте себя.
Любой труд должен быть вознагражден, поэтому, работая, полезно себя вовремя поощрять. Выполнили часть дела — выпейте чашечку напитка с любимым печеньем, прогуляйтесь или просто отдохните 5 минут. Это хорошая привычка.

7. Не откладывайте на завтра.
Завтра — это самый загруженный день недели, ведь мы постоянно откладываем дела на завтра. Если хотите начать жизнь заново, сделайте это прямо сейчас — завтра появится какое-то очень срочное дело или вы просто передумаете. Даже если уже довольно поздно, начните свое дело сегодня — закончить начатое легче, чем начать новое.

Добивайтесь успеха в своих делах, и пусть лень больше не стоит на вашем пути!