

Советы школьникам

- Положительная сторона учёбы в школе – ты начинаешь видеть свои сильные и слабые стороны.
- Тот, кто при написании контрольной, сдачи экзаменов, рассчитывает на случай, шпаргалки или просто зазубривает материал, никогда не научится думать
- Твоя успеваемость в большей мере зависит не от посторонних причин, а от самого себя, от твоего желания учиться, и добросовестного отношения к занятиям.
- Не обескураживайся, когда тебе указывают на твои недостатки, отнесись к этому спокойно и постарайся извлечь для себя урок
- Не маловажно следить за своим внешним видом, однако не стоит это делать главным в жизни.
- Не стоит расстраиваться, если ты не выглядишь как фотомодель или супермен, у тебя есть прекрасные качества и достоинства, которыми можно привлечь к себе внимание.
- Думай хорошо, и тогда твои мысли созреют в добрые поступки.
- Нет ничего выше и прекраснее, чем давать счастье многим людям
- Никто не знает предела своим возможностям. Не расстраивайся, если тебя по достоинству не оценили в настоящем. Преимущество мудрости в том, что ей принадлежит будущее.
- Не "разбрасывай" время. Это самое ценное, что у тебя есть!
- Самая дурная привычка у человека – оценивать, после того как потерял.
- Общение с теми, у кого за плечами богатый жизненный опыт, предохранит тебя от однобокого взгляда на жизнь.
- Не живи, как хочется, а живи, как надо. Люди должны жить по законам добра и гуманности.

Как избавиться от плохого настроения

Помни, что ты хозяин своего настроения,
всё в твоих руках.

- Задумайся, из-за чего испортилось твоё настроение, постарайся не допускать таких ситуаций.
- Поделись своими проблемами с теми, кому доверяешь.
- Помни, что в любой неприятности есть положительная сторона, главное сделать правильный вывод.
- Вспомнить о чём-нибудь хорошем.
- Смой дурные чувства водой.
- Сделай физические упражнения, дыхательную гимнастику – это хорошее средство для улучшения состояния.