

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
Телефон: +7 72 12 35 11 55  
E-mail: pf\_ksu@mail.ru  
Ул. Карбышева, 7, корпус № 11  
instagram: ksu\_pedfak

zzzz

## ХОРОШИЙ СОН

Достаточное количество сна помогает вам нормально расти и развиваться, уделять вниманию в течение дня и поддерживать общее состояние здоровья  
Для подростков это означает около 8-10 часов каждую ночь

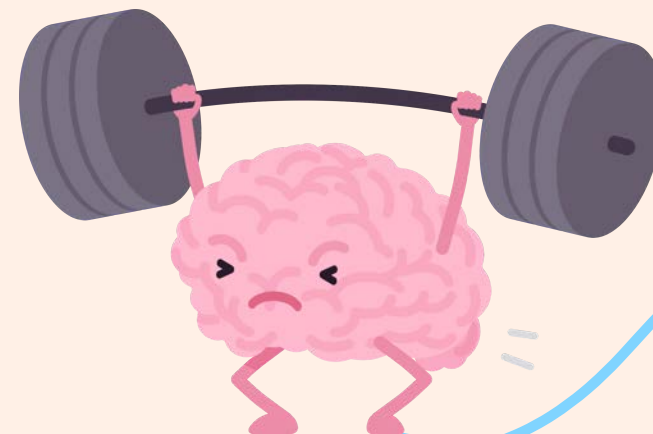


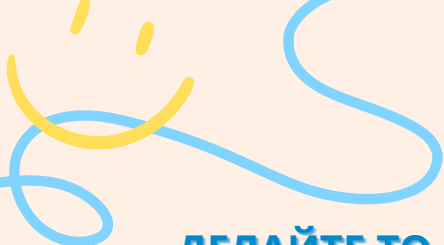
## СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА СВОИХ СИЛЬНЫХ СТОРОНАХ

Найдите время, чтобы подумать о том, в чем вы хороши, и о том, как делать больше из этого. Сосредоточившись на своих сильных сторонах и развивая их, вы сможете не упускать из виду факторы стресса.



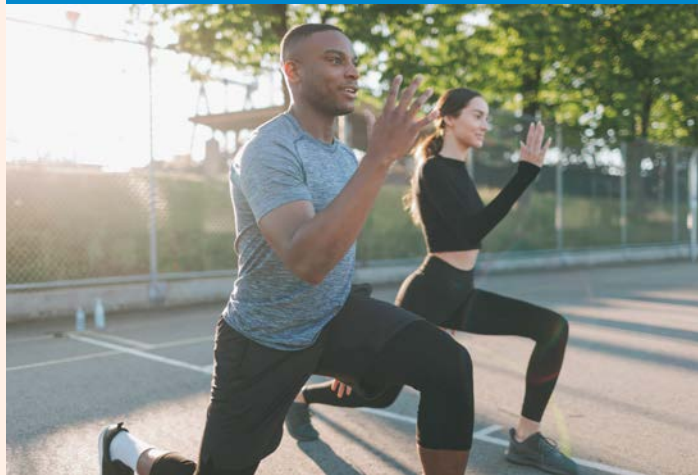
## КАК СНИЗИТЬ СТРЕСС В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ





## ДЕЛАЙТЕ ТО ЧТО ДЕЛАЕТ ВАС СЧАСТЛИВЫМ

Найдите занятия или хобби, которые делают вас счастливыми! Нужно делать то, что будет приносить счастье и доставлять незабываемое удовольствие. Дело, которым решить заняться человек, должно заставлять его душу петь. Работа должна быть любимой. Цели и мечты должны быть достижимыми. Если в жизни нет счастья, значит, она бессмысленна.



## ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Физические упражнения отвлекают нас от стресса, мы высвобождаем химические вещества в нашем мозге, которые заставляют нас чувствовать себя лучше. Это может быть что угодно от прогулок в парке до катания на горных велосипедах или игры в баскетбол с друзьями



## ПОГОВОРИ С КЕМ- НИБУДЬ

Иногда бывает трудно справиться со стрессом в одиночку. Поговорите о своих проблемах с родителем, учителем или другим взрослым, которому вы доверяете, и, возможно, они смогут помочь вам найти способы справиться со стрессом.

