

ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВОЙ УСПЕШНОЙ МОЛОДЕЖИ



«УСПЕХ» - это один из элементов СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ.
Секреты успеха Кодекс «ЗУМ»

1. Огромное внутреннее намерение быть успешным в жизни.

2. Поиск знаний, помогающих добиться успеха.

3. Создание наилучшего образа самого себя.
Сохранение и укрепление своего физического и психологического здоровья.

4. Инвестиции в будущее.
Каждый день хоть маленький шаг в направлении успеха.

5. Ответственное отношение к выбору своего социального окружения.



ЛОВУШКИ НА ПУТИ К УСПЕХУ

Слепо верить в то,
что успех – это прихоть
фортуны
и счастливый билет.



Бесцельные
«бродилки»
по интернет-паутине.



Не любить себя,
заниматься
саморазрушением.



Компании мнимых друзей, прожигающих
свое время за употреблением
психоактивных веществ.

Список литературы для тех, кто хочет быть успешным!

Художественная литература

1. «Зерцалия» (авт. Гаглов Евгений)
2. «Уродина» (авт. Вестерфельд Скотт)
3. «Дом, в котором...» (авт. Мариам Петросян)
4. «Правдивая история Федерико Рафинелли» (авт. Антон Соя)
5. «Виноваты звёзды» (авт. Джон Грин)
6. «Разноцветный снег» (авт. Наталия Волкова)
7. «Правило 69 для толстой чайки» (авт. Дарья Варденбург)
8. «Первая работа» (авт. Юлия Кузнецова)
9. «Где папа?» (авт. Юлия Кузнецова)
10. «Я хочу в школу!» (авт. Евгения Пастернак и Андрей Жвалевский)

Психологическая литература

1. «Прорвемся! Как справиться с проблемами», Эндрю Мэтьюз

Книга известного австралийского психолога и художника, автора бестселлера «Живи легко!» написана для тех, кому еще нет 18.

2. «Ловушки мышления», Чип Хиз и Ден Хиз

Эта книга просто незаменима как для взрослых, так и для подростков. Она учит принимать правильные решения и избегать ловушек, которые подстерегают нас на каждом шагу; способствует решительности и уверенности в себе.

3. «Ты можешь больше, чем ты думаешь», Томас Армстронг

Большинство подростков хоть раз сталкивались с неуверенностью и сравнением себя со сверстниками. И это сравнение далеко не в их пользу бывало. И это настолько чувствительный возраст, что полученные комплексы могут остаться на всю жизнь. Поэтому автор написал замечательный труд для тех, кто иногда теряется среди успешных сверстников и сомневается в своих успехах.

4. «Как стать взрослым?», Ирина Чеснова

Эту интересную книгу можно читать уже с момента поступления в школу. Но в подростковом возрасте она больше осознается. О чем мечтают дети? Да, конечно, стать взрослыми! И автор помогает понять: а в чем, собственно, заключается эта взрослость? В книге описываются принципы общения, дружбы, решения конфликтов и сложных ситуаций, преодоления трудностей.

АЛГОРИТМ ВАШИХ ДЕЙСТВИЙ

Звонок
в РНД №1 МЗ РБ
Горячая линия
+7(347)266-03-88



Консультация
у врача психиатра-нарколога и
медицинского психолога.
Выработка стратегии по спасению
здорового будущего и
счастья вашей семьи.

Адреса:

г.Уфа, ул. 50 лет СССР 43
г.Уфа, ул. Бессонова 26а
г.Уфа, ул. Центральная 32
г.Уфа, ул. Первомайская 26
г. Уфа, ул. М. Рыльского 20/2
г.Уфа, Комарова 26
г.Уфа, Суворова 79
г.Уфа, ул. Достоевского 106
г.Уфа, ул. Достоевского 160

Юр. адрес ГБУЗ РНД-1 МЗ РБ:
г. Уфа, ул. Пушкина 119/1

**График консультаций:
понедельник-пятница с 8.00-18.00**

Составитель: ГБУЗ РЦОЗиМП

