

**ПАМЯТКА
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

**Берегите себя!
Цените жизнь – она одна!**

**Вся информация, приведенная в
памятке, обращена лично к
тебе, подростку -
подрастающему человеку.**

г. Нижневартовск
2020 г.

Знай, ты всегда имеешь право:

- совершать ошибки;
- обращаться за помощью, эмоциональной поддержкой;
- протестовать против жестокого обращения и несправедливой критики;
- побыть в одиночестве, даже если другим хочется общения с ними;
- менять свое решение, если оно оказалось неверным;
- иметь свое мнение, отличное от окружающих;
- иметь свои собственные чувства независимо от того, понимают ли их окружающие;
- не отказываться от своего «Я» ради кого бы то ни было;
- не выполнять неразумные требования;

ты имеешь право на:

- жизнь, и никто не смеет покушаться на нее;
- воспитываться в семье (никто не имеет права выгнать тебя из дома или не пускать домой);
- помощь врача, если заболел;
- учебу в школе;
- защиту от жестокого обращения, оскорбления, унижения;
- свободное выражение своего мнения и своих взглядов;

Находи всегда время для.....

- работы, это - условие успеха.....
- размышлений, это – источник силы.....
- игры, это – секрет молодости.....
- чтения, это – основа знаний.....
- дружбы, это – условие счастья.....
- мечты, это – это путь к звездам.....
- веселья, это – музыка души...
- общения, это – источник вдохновения....
- любви, это – истинная радость жизни....
- занятию спортом, это – путь к хорошему настроению и бодрости....
- хобби, это – креативность и индивидуальность....
- оценивать себя самим и поменьше беспокоиться о том, что о вас думают другие.....
- планировать свою жизнь, чтобы не тратить время понапрасну....
- избегать неприятных людей и не раздражаться от дураков...
- никогда не обижаться на судьбу и помнить, что все могло бы быть гораздо хуже....