

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ И ПЕДАГОГИ!

В нашем детском саду проходит социально-значимая акция «Счастливы вместе», приуроченная к празднованию Международного дня счастья. Как известно, совершая добрые поступки, у каждого человека становится на душе хорошо, радостно. А какими еще способами можно поднять и сохранить хорошее настроение в течение дня, быть счастливым? Предлагаем Вам следующие рекомендации:



1. Начинайте каждый свой день с улыбки. Улыбнувшись близким, окружающим людям, Вы не только поднимите настроение себе, но и поделитесь положительной эмоцией с другими, сделаете мир чуточку добрее.

2. Старайтесь отслеживать свои негативные эмоции и чувства, мысли. Как только Вы их заметили, переориентируйте себя в позитивное русло (улыбнитесь, вспомните что-то приятное и др.).

3. Научитесь замечать и радоваться даже самым обычным вещам, достижениям.

4. Научитесь радовать себя и расслабляться. Выделите в течение дня определенное время, в которое займитесь своими увлечениями, хобби или просто отдохните любимым для Вас способом.

5. По завершению дня старайтесь вспомнить все положительные моменты, а неудачи воспринимайте как перспективу для развития собственной личности.

*Делайте счастливыми себя сами!  
Счастливы Вы – счастливы близкие Вам люди!*