

*Улыбайтесь чаще!!!  
Это принесет пользу и вам, и  
вашим близким!!!*



Государственное казённое учреждение  
Ямало-Ненецкого автономного округа  
«Социальный приют в МО  
Красноселькупский район»

*Как не унывать, или простые  
советы для создания хорошего  
настроения*



с.Красноселькуп 2017 год

В Древней Греции на высокой скале были выбиты слова: «Хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай». Исследования, которые проводятся во многих странах, убедительно доказывают, что бег очень сильное противоядие против тревоги, депрессивного состояния. Бегающие люди всегда бодры, активны, уверены в себе!!!

*Что же нам поможет  
сохранить равновесие?*

**Хорошее настроение** создают ароматы цитрусовых. Ешьте больше апельсинов и мандаринов, а витамин С не даст вам унывать и оставаться всегда в хорошем настроении!



Хобби, увлечения создают хорошее настроение. Постарайтесь найти для себя любимое занятие и занимайтесь им в свое удовольствие✍ Пусть каждый день, проведенный за любимым делом, приносит радость, удовольствие и УСПЕХ