

Памятка для учащихся

«Жизнь – это счастье. Сотвори её сам!»

Почему твоя жизнь — это ценность

- Ты уникален: в мире нет никого точно такого же, как ты — с твоими мыслями, чувствами, талантами и историей.
- Жизнь — не черновик: её нельзя переписать, поэтому каждый день важен.
- Даже в трудные моменты есть что-то хорошее: научись замечать маленькие радости — улыбку друга, вкусный завтрак, солнечный луч, интересную книгу.

Как ценить и беречь свою жизнь каждый день

- **Начни утро с доброго настроения.** Скажи себе: «Сегодня я сделаю хотя бы одно хорошее дело» или «Сегодня я узнаю что-то новое».
- **Замечай хорошее.** Веди короткий список из 3 вещей, которые порадовали за день (можно в заметках телефона). Это тренирует видеть позитив.
- **Береги здоровье.** Спи достаточно, двигайся, ешь полезную еду – это база, чтобы чувствовать силы и интерес к жизни.
- **Развивай свои сильные стороны.** Если любишь рисовать – рисуй, если нравится спорт – тренируйся, если интересно программировать – учись. То, что тебе по душе, делает жизнь ярче.
- **Учись справляться со стрессом.** Если накрывают переживания, попробуй: сделать 5 глубоких вдохов, записать мысли на бумагу, прогуляться, поговорить с тем, кому доверяешь.

Как «сотворить» своё счастье

Счастье — это не только большие события, но и маленькие ежедневные выборы:

- **Делай то, что наполняет.** Даже 15 минут любимого дела в день дают ощущение смысла.
- **Помогай другим.** Доброе слово, поддержка, помощь однокласснику – это тоже вклад в своё внутреннее чувство ценности.
- **Ставь маленькие цели и радуйся прогрессу.** Не обязательно сразу «всё идеально»: шаг за шагом получается лучше.
- **Создавай свои ритуалы радости.** Утренний чай, вечерняя прогулка, просмотр любимого мультфильма по выходным – пусть в неделе будет место для приятного.

Короткие фразы-опоры (можно сохранить в телефоне)

- «Сейчас трудно, но это не навсегда».
- «Я могу сделать хотя бы один маленький шаг».
- «Мне можно просить о помощи».
- «Сегодня я уже сделал что-то хорошее».