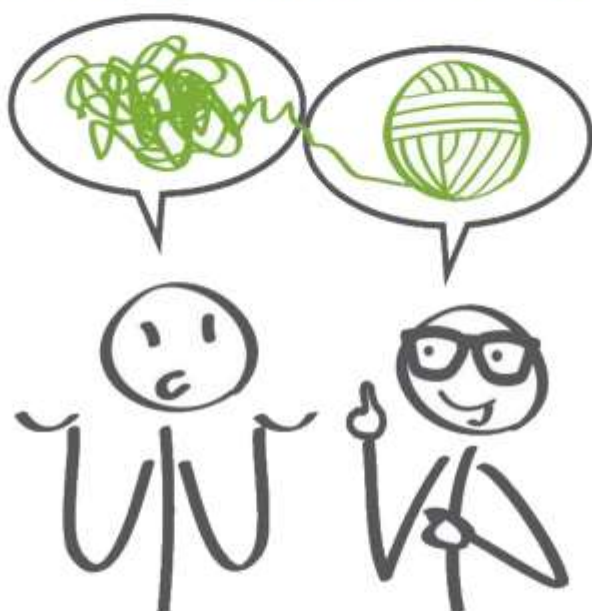




Переживаешь из-за трудной ситуации? Проблемы кажутся тебе неразрешимыми?..

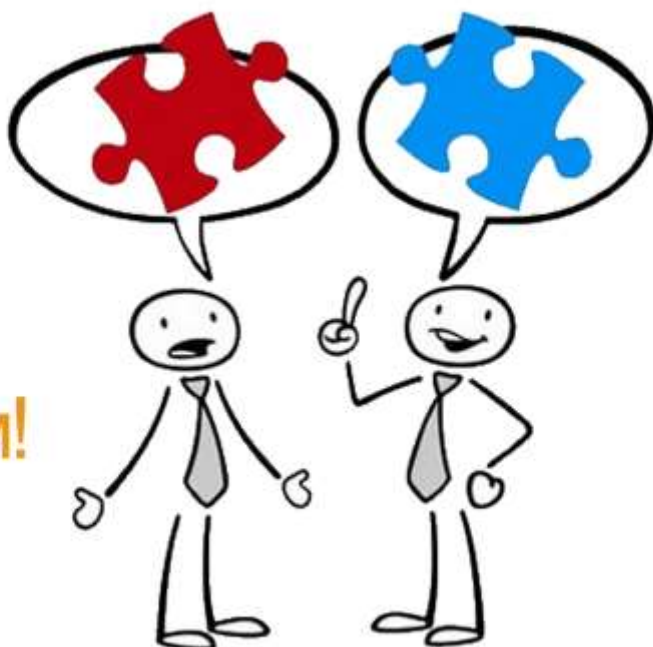


Помни! Нет трудностей, которые нельзя преодолеть, и нет таких проблем, которые нельзя было бы решить!

**Лови лайфхаки, которые помогут тебе в различных ситуациях!**



## 6. Мы разные, но равные! Терпимо относись к другим!



Относиться к человеку терпимо или толерантно — означает понимать его, уважать, признавать его права и интересы, общаться с ним, оказывать помощь и поддержку.

Толерантность говорит об уровне культуры и образованности человека. Она дает возможность сделать общение более эффективным.

*Как быть толерантным,  
смотри здесь →*





## 5. Пользуешься интернетом? Будь бдителен!

В сети интернет есть как позитивный, так и негативный контент. Любой пользователь может столкнуться с различными рисками.

Необходимо знать виды интернет-угроз, уметь их распознать и грамотно на них реагировать.



*С правилами безопасного поведения  
в Интернете ты можешь  
познакомиться здесь*





## 4. Распознавай фейки!



Каждый день мы погружаемся в информационный поток. Мы выбираем из этого потока важную и интересную для себя информацию. Будь внимателен! Информация может оказаться недостоверной (фейковой).

Важно уметь критически относиться к любой информации, анализировать её и проверять.

*Как научиться распознавать фейки,  
ты узнаешь здесь →*





### 3. Не поддавайся на провокацию!



Возможно, в твоём окружении, как реальном, так и виртуальном, есть люди-провокаторы. Они могут склонять тебя к совершению необдуманных поступков, которые могут привести к негативным последствиям для тебя и твоих близких.

*Как не попасть в сети  
провокатора и не стать объектом  
его манипуляций, читайте здесь →*





## 2. Управляй эмоциями! Снимай напряжение!

Отрицательные эмоции могут вызвать сильное эмоциональное напряжение.

Важно правильно оценивать свое состояние и уметь выражать эмоции приемлимым способом.



*Как снять напряжение и  
достичь эмоционального  
равновесия, ты узнаешь здесь →*





## 1. Позитивно мысли!

Позитивно мыслящий человек всегда настроен оптимистично. Он радуется жизни, всегда активен, открыт всему новому, он производит на окружающих хорошее впечатление.

Позитивное мышление-ключ к успеху во всех сферах жизни!



*Чтобы научиться мыслить  
позитивно, сканируй  
QR-код →*



# ПРОКАЧАЙ СВОИ РЕСУРСЫ!

## Лайфхаки для подростков

