

# Переживания, испытанные временем

Окружающий мир  
«Человек и человечество»  
4 класс  
«Школа 2100»



Разношуму хорошее  
настроение!

Автор: Северина Ольга Анатольевна  
учитель начальных классов  
г. Ростова-на-Дону  
МБОУ СОШ №107 «Экология и  
диапектика»

**Что такое эмоции?**

**Эмоции** – это реакция человека на определённые события или действия.

**Что такое отрицательные эмоции?**

**Что такое положительные эмоции?**

**Можно ли выражая свои эмоции нарушить правила приличного поведения?**

# ЭМОЦИИ

**положительные**

**отрицательные**

**радость**  
**восторг**  
**удивление**  
**интерес**



**грусть**  
**злость**  
**страх**  
**огорчение**



**Испуг – эмоция, эмоции –  
непродолжительные переживания.**

**Переживания могут быть  
продолжительными**

**Почему человек легко  
«переключается» с одной эмоции на  
другую, а от сильных переживаний  
избавляется легко?**



## Сказка – притча.

Как-то раз встретились два Настроения – Весёлое и Грустное.

– Почему все люди вокруг радуются тебе и всегда ждут с нетерпением, а меня никто не любит, все боятся и даже опасаются? – спросило Грустное Настроение.

– Потому что я уважаю людей, приношу им радость, делаю их весёлыми и счастливыми. А ты заставляешь всех плакать, огорчаться, печалиться. Я живу для людей, а ты – только для себя, – уверенно ответило Весёлое Настроение.

Что такое настроение? Где оно живёт?  
Как оно ложится спать? Когда оно  
встаёт?  
Что же ему нравится? А что ему  
вредит?  
Кто же постарается, всё это объяснит?



**Настроение** – это эмоциональное состояние  
человека, настрой человека на  
положительные и отрицательные



**У людей бывает разное настроение, от которого зависит выражение лица.  
Глядя на лицо, можно сказать, что чувствует человек.**



# Когда мы можем расстроиться?





# **Приёмы повышения настроения:**

**Вспомните о хорошем;**

**Отвлекитесь – почитайте, послушайте музыку;**

**Посмотрите хороший фильм;**

**Совершите прогулку;**

**Сделайте физические упражнения;**

**Имейте также в виду, что на настроение влияет цвет;**

**Плохая освещённость.**

**Когда нет настроения,  
Не спорятся дела,  
В душе печаль и скука,  
Тоска, тоска, тоска.  
Когда нет настроения,  
Не хочется варенья,  
Не видно наслаждения  
Пейзажем из окна.**



**Когда нет настроения,  
Уныло день течёт.  
И даже воскресенье  
Мне в радость не идёт.  
Когда нет настроения,  
Не хочется читать,  
Играть на фортепьяно,  
Не тянет рисовать.**



**Когда нет  
настроения,  
В кровати я лежу,  
Ни сладкое  
варенье,  
Ни вкусное  
печенье  
Я в рот не положу.  
Когда нет  
настроения,  
Не в радость  
угощения,  
А хочется чего-то,  
Чего на свете нет...**

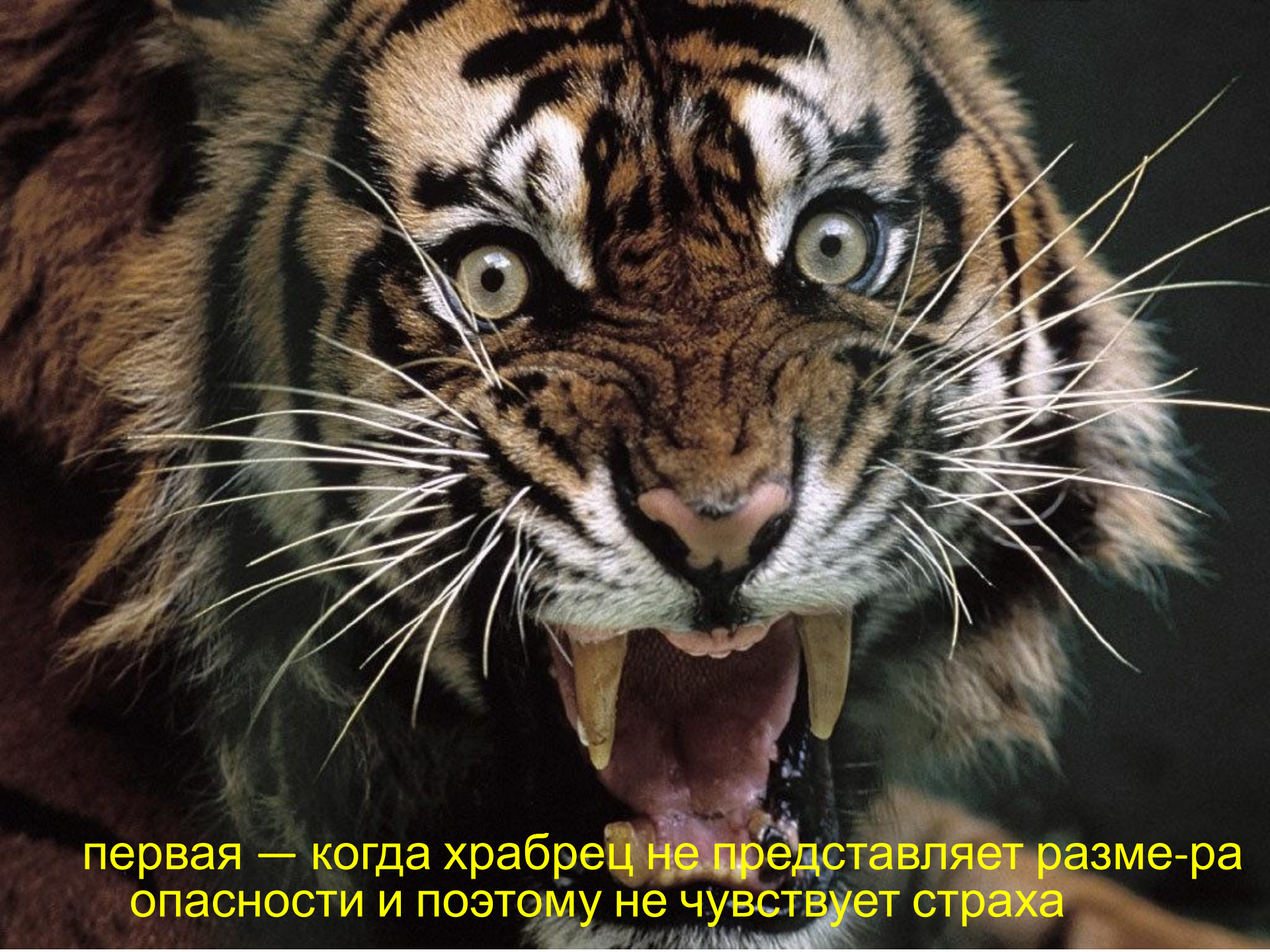
**Проявления одной и той же эмоции отличаются поступком! Человек, как и животное, реагирует на страх по-разному. Это зависит от качеств личности. По реакции человека мы понимаем, трусливый он или мужественный. Легче понять поступки, личность другого человека, если мы знаем, какие эмоции он испытывает в разных ситуациях. Наблюдая за эмоциями других людей, мы можем проникнуть в их внутренний мир. Чем разнообразнее эмоции и чувства, которые может испытывать человек, тем богаче его личность, шире его интересы. Именно поэтому нам так важно учиться осознавать и выражать собственные эмоции.**



**Однажды купец спросил факира:**

**— Почему ты не боишься держать змею за пазухой? Наверное, ты очень храбрый человек?**

**— Видишь ли, — ответил факир, — бывают три вида храбрости:**



первая — когда храбрец не представляет разме-ра опасности и поэтому не чувствует страха



**вторая — когда храбрец представляет  
размер опасности, но пересиливает свой  
страх**



**А третий вид храбрости — это храбрость знания, когда благодаря знанию ты не боишься. А человек, не посвящённый в тонкости дела, считает тебя храбрецом.**

**Платон, «Законы»**



# Страх

**Причины возникновения**  
угроза жизни, здоровья свое  
и своих близких, темнота,  
фильмы ужасов, контрольная  
работа, экзамены

**Влияние на человека**  
ощущения неуверенности,  
незащищенности, парализует  
волю, весь организм,  
замедляет мышление



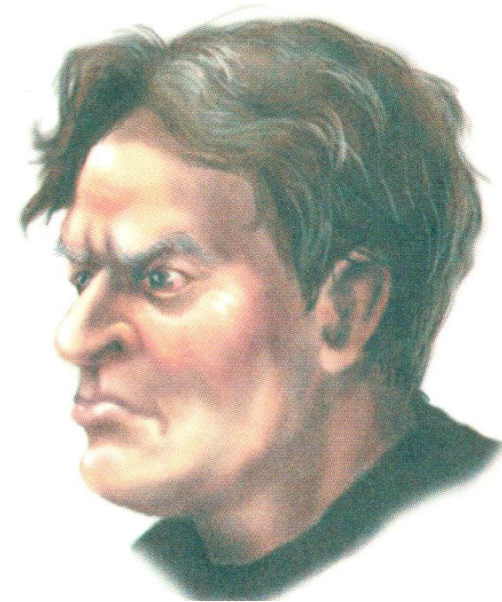


**Отвращение** – крайне неприятное чувство,  
вызванное кем-чем-нибудь.



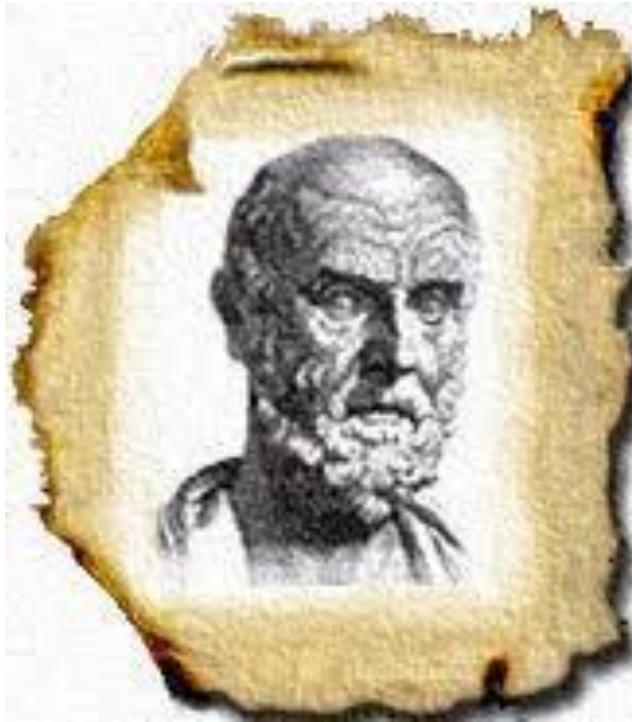


**Гнев** – чувство сильного возмущения,  
негодования.



# ГИППОКРАТ

(460 – 377 гг. до н.э.)



Гиппократ знаменитый древнегреческий врач. Вошёл в историю как «отец медицины». Гиппократу медицина обязана появлением учения о темпераменте человека. Согласно его учению, общее поведение человека зависит от соотношения четырёх соков (жидкостей), циркулирующих в организме, — крови, желчи, чёрной желчи и слизи

# Эмоционально неустойчивый



Боязливый,  
пессимистичный,  
трудно приспосабливается,

Беспокойный,  
агрессивный,

раздражительный,  
капризный,

Необщительный,  
нелюдิมый,  
робкий.

своенравный.  
активный,  
возбудимый.

**меланхолик**

**холерик**

Надежный,  
верный,  
точный,

**сангвиник**

Болтливый,  
беспечный,  
общительный,

добросовестный,  
управляемый,  
спокойный.

отзывчивый,  
любящий покой,  
приятный в общении,  
оживленный.

# Эмоционально устойчивый



# Меланхолик

Человек с меланхолическим темпераментом обладает слабой, легко ранимой высшей нервной деятельностью, способный выдерживать лишь небольшое напряжение. Среди меланхоликов встречаются такие незаурядные личности, как французский философ Рене Декарт, англичанин Чарльз Дарвин, русский писатель Николай Гоголь.



# Холерик

Холерики обладают сильной нервной системой. Они способны преодолевать значительные трудности, но плохо сдерживают себя, легко «взрываются». Наиболее заметной чертой характера холерического типа является его эмоциональная неустойчивость, выражающаяся чаще всего в необузданности, вспыльчивости, агрессивности. В сочетании со склонностью к причудам и стремление к лидерству это может способствовать образованию тяжелого своенравного характера.

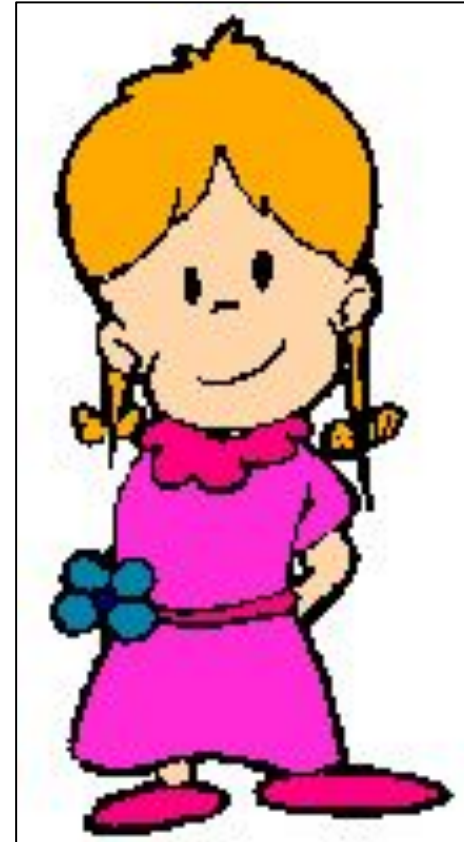


# Сангвиник

Сангвиники обладают сильной и уравновешенной нервной системой. У них сильные процессы возбуждения и торможения. Сангвиник человек уравновешенный в своих чувствах и действиях, живой, подвижный, легко приспосабливающийся к обстоятельствам

# Флегматик

**Флегматики обычно спокойные люди, их трудно вывести из себя. У них не выразительная мимика, замедлено переключение с одного вида деятельности на другой. Настроение у них обычно ровное.**





**В каждом темпераменте есть  
что-то хорошее...**

**Всегда можно найти  
хорошее в человеке с любым  
типом темперамента...**

**Нет плохих темпераментов,  
как и нет плохих людей...**

# Чувства

Благодарность

Восхищение

Вина

Жалость

Интерес

Любовь

Нежность

Привязанность

Раскаяние

Симпатия

Стыд



Враждебность

Возмущение

Зависть

Ненависть

Неприятие

Обида

Отвращение

Презрение

Пренебрежение

Раздражение

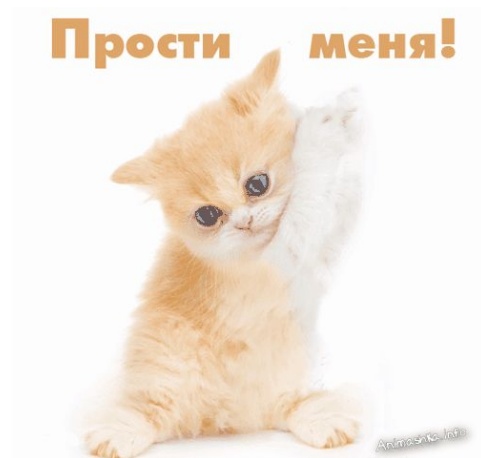
Разочарование

Ревность

Страх

# Вывод:

Кроме кратковременных эмоций, человек испытывает устойчивые чувства. Это не зависящие от места и времени отношение человека к конкретным людям или предметам окружающего мира.



# Итог урока

**Чем чувства отличаются от эмоций?**

**Как можно улучшить настроение и избавиться от тревоги?**

**Что такое чувство?**

**Что такое настроение?**

**Что такое тревога?**

**В каких случаях она происходит?**

**Как поднять себе настроение?**



**ХОРОШЕГО**



**НАСТРОЕНИЯ!**

# Список используемых источников

- Использован материал учебника «Окружающий мир, «Человек и человечество» 4 класс». Издательства М.: Баласс, 2012г.
- Окружающий мир («Человек и человечество»). 4класс. Методические рекомендации для учителя. – 2-е изд., - М.: Баллас, 2011

При подготовке презентации были использованы материалы сайтов:

- <http://festival.1september.ru>
- [http://viki.rdf.ru/cat/okrujaushiy\\_mir/?page=18#list](http://viki.rdf.ru/cat/okrujaushiy_mir/?page=18#list)
- <http://prezentacii.com/obschestvoznanie/>
- <http://tlmbalti.ucoz.ru/load/>
- <http://www.google.ru> - картинки