

# поговорим о настроении

Классный час  
подготовила  
учитель начальных  
классов  
Смирнова О.Н.  
МБОУ «СОШ № 14»

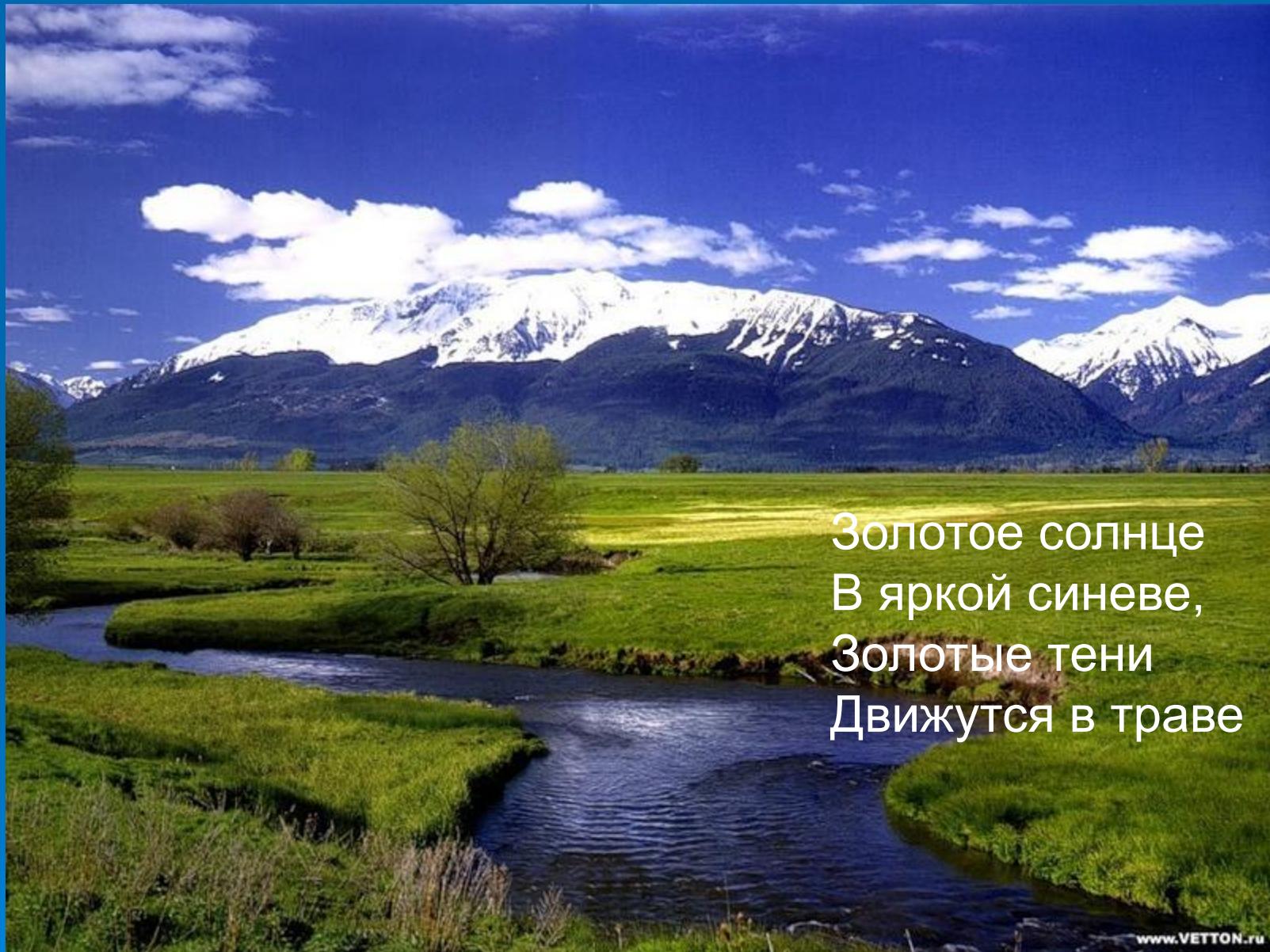




Унылая пора! Очей очарованье!  
Приятна мне твоя прощальная краса!  
Люблю я пышное природы увяданье!  
В багрец и золото одетые леса!



Речка быстрая, каменистая  
В нашей местности протекает!



Золотое солнце  
В яркой синеве,  
Золотые тени  
Движутся в траве



Вот какие мы друзья!



Я похож на маму

Какие эмоции вы испытали, посмотрев эти фотографии?



Хорошее настроение

Человек, воспринимая предметы и явления окружающего мира проявляет к ним определённое отношение. Он может огорчаться, грустить, восхищаться, удивляться, испытывать чувство страха.

Такие переживания называют **эмоциями**.

**КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ**

ГРУСТЬ      РАДОСТЬ      СТРАХ      СТЫД      ГНЕВ      СКУКА

ИНТЕРЕС      ОТВРАЩЕНИЕ      ВОСХИЩЕНИЕ      ОБИДА      УДИВЛЕНИЕ      УДОВОЛЬСТВИЕ

Подбери для каждой пиктограммы фотографии с соответствующей эмоцией

Что выражают эти лица, когда ты... ?

Большинство людей умеет выражать свои эмоции на лице и очень важно научиться делать это правильно. Ребенок очень хорошо воспринимает все регулярные социальные нормы. В большинстве случаев родители, педагоги и старшие, несмотря на то что они сами не всегда могут выразить свои эмоции правильно, стараются показать детям, как это делать. А вот некоторые дети не умеют выражать свои эмоции, потому что не умеют их понимать. В этом случае помощь родителям может помочь. Помогите своему ребенку научиться выражать свои эмоции правильно. Вспомните, какими были ваши эмоции в детстве. Помогите ребенку понять, что такое радость, грусть, страх, страх перед тем, что произойдет в будущем, любовь к родителям и друзьям, интерес к новому. Помогите ему научиться выражать эти эмоции правильно.

Вот несколько советов, которые помогут вам в этом:

1. Помогите ребенку научиться выражать свои эмоции правильно.
2. Расскажите ребенку, что такое эмоции и какими они бывают.
3. Помогите ребенку научиться выражать свои эмоции правильно.
4. Помогите ребенку научиться выражать свои эмоции правильно.

Логотипы, изображенные на карте, являются товарными знаками и/или зарегистрированными товарными знаками соответствующих правообладателей.

## Положительные эмоции

Радость  
Интерес  
Восхищение  
Удивление  
Удовольствие  
Смех  
Восторг

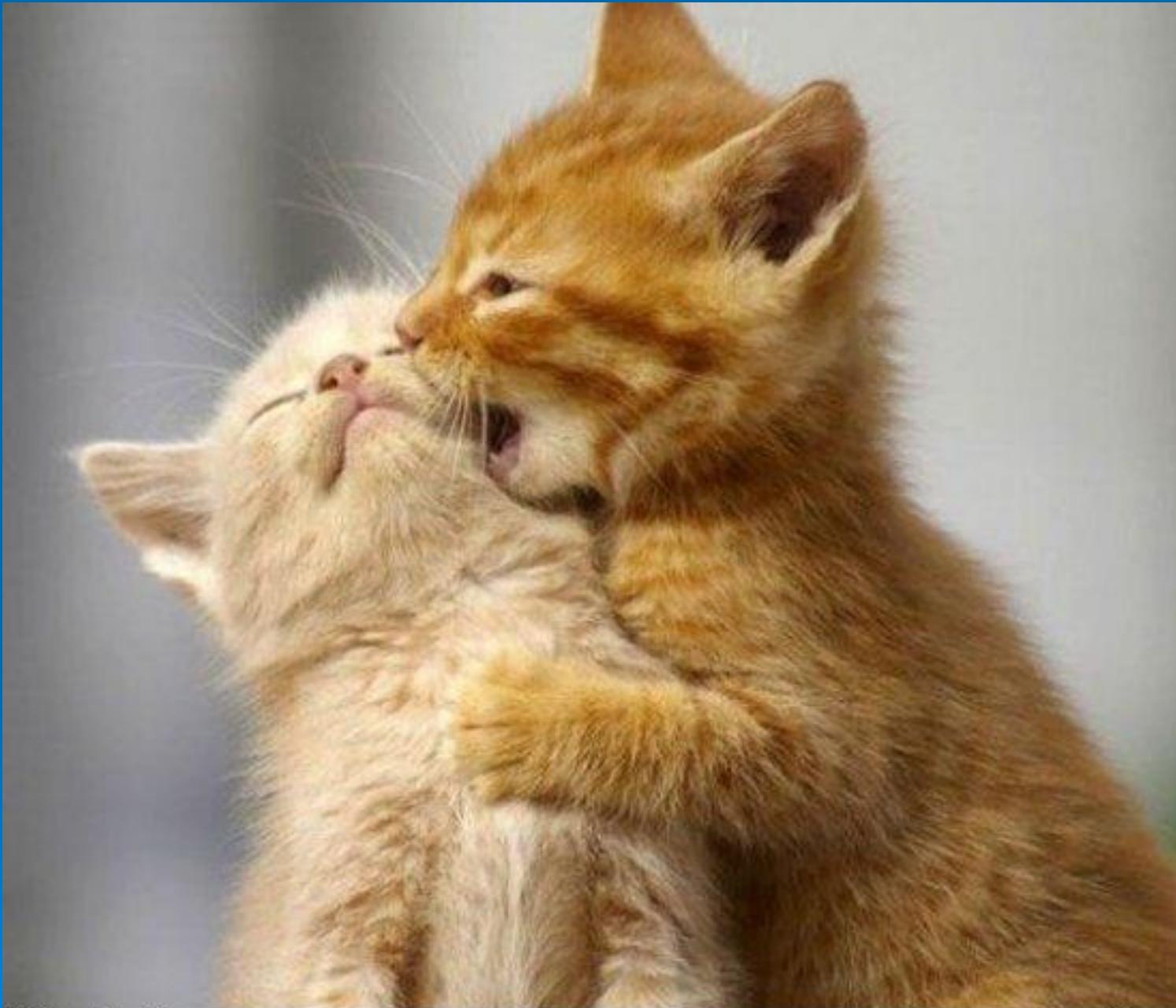
## Отрицательные эмоции

Грусть  
Страх  
Стыд  
Гнев  
Скука  
Отвращение  
Обида



Поверь в себя !

Ты можешь всё !





GIGART.RU

Эмоции- чувство,  
душевное  
переживание.



Если эмоции положительные, настроение хорошее.

Что же такое настроение?

Это настрой человека на определённые эмоции: положительные или отрицательные

Настроение – душевное состояние человека.

Каким оно бывает?

## Галерея настроений

Бодрое  
Радостное  
Весёлое  
Великолепное  
Отличное  
праздничное



Нормальное  
Спокойное  
Хорошее  
чудесное



Грустное  
Унылое  
Тревожное  
Тоскливоое  
Хмурое  
Подавленное  
Печальное



Беспокойное  
Сердитое  
Плохое  
Ужасное  
мрачное



# кирпичики хорошего настроения

успех	подарок	Встреча с друзьями
Хорошая музыка	выигрыш	похвала
Любимая игрушка	Хорошая отметка	Домашние животные
Исполнение желания	Смешной рассказ	Неожиданный сюрприз
мульти фильмы	Доброе слово	улыбка

# Эти кирпичики легко разрушить. Чем?

обида	обман	проигрыш
беспокойство	неуверенность	Ожидание неизвестного
Плохая отметка	расставание	неудача
Плохое самочувствие	недовольство	Грубое слово

Отношение к людям, событиям явлениям природы можно выразить мимикой, интонацией, жестами.



# Что делать, чтобы настроение не ухудшалось?

- 1.Сделайте несколько глубоких вздохов
- 2.Рсправьте плечи.
- 3.Сосчитайте до 10 и обратно.(медленно)
- 4.Отвлекитесь.
- 5.Кричите или плачьте.
6. Вспомните о хорошем.
- 7.Послушайте приятную музыку.
- 8.Потяньтесь.

Наслаждайтесь жизнью. Не забывайте развлекаться. Пойте и танцуйте, Свистите и напевайте про себя.

Научитесь любить дождь, когда он идёт, темноту и жару, когда они есть.

Не ворчите и не жалуйтесь, когда так дёшево и легко радоваться.