

# *Радуга настроения*



**Здравствуйте, ребята! Сейчас в нашей школе проходит неделя психологического здоровья. Как вы думаете, что такое *психологическое здоровье?***

***Психологическое здоровье*** – позитивное состояние личности, гармония человека с самим собой и с окружающим миром.



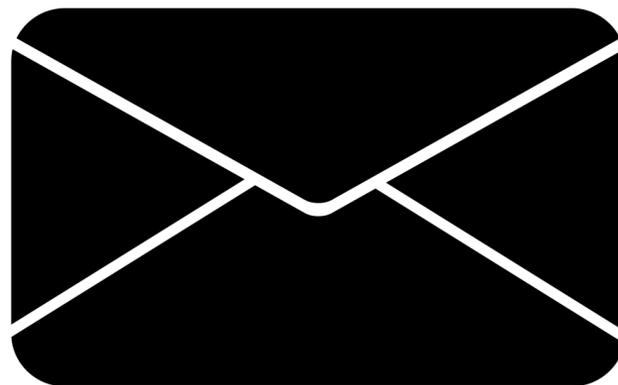
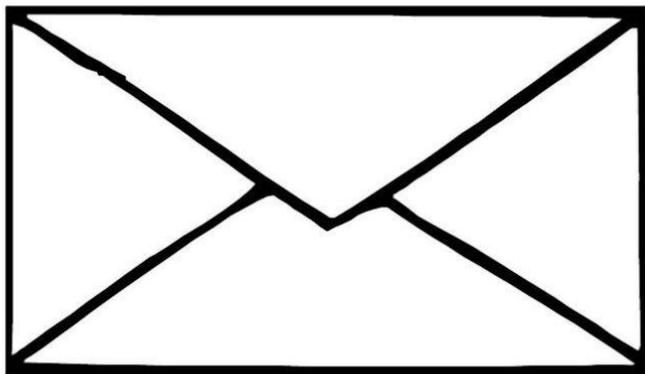
Наше с вами психологическое здоровье во многом зависит от настроения. А что называют *настроением*?

***Настроение*** – это эмоциональное состояние человека, т.е. это то, как мы себя ощущаем. Если нам грустно, ничего не хочется делать, а только плакать и капризничать, то значит настроение у нас *плохое*. Если же нам хорошо, приятно, интересно, значит настроение у нас *хорошее*.



Ребята, а какие эмоции вы знаете?

Хорошо, а теперь давайте с вами подумаем, какие эмоции положительные, а какие отрицательные и распределим их по конвертикам: *радость, грусть, удивление, обида, восхищение, интерес, страх, удовольствие, злость, скука, гнев.*

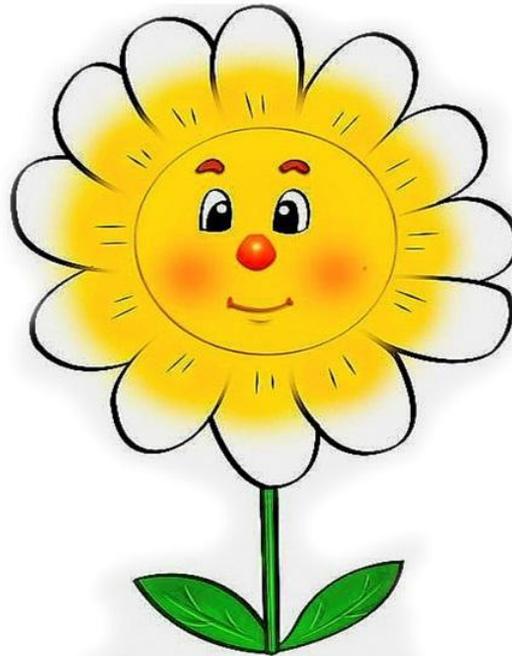


***Молодец!***

# А какое у тебя сегодня настроение?



**РАДОСТНОЕ**



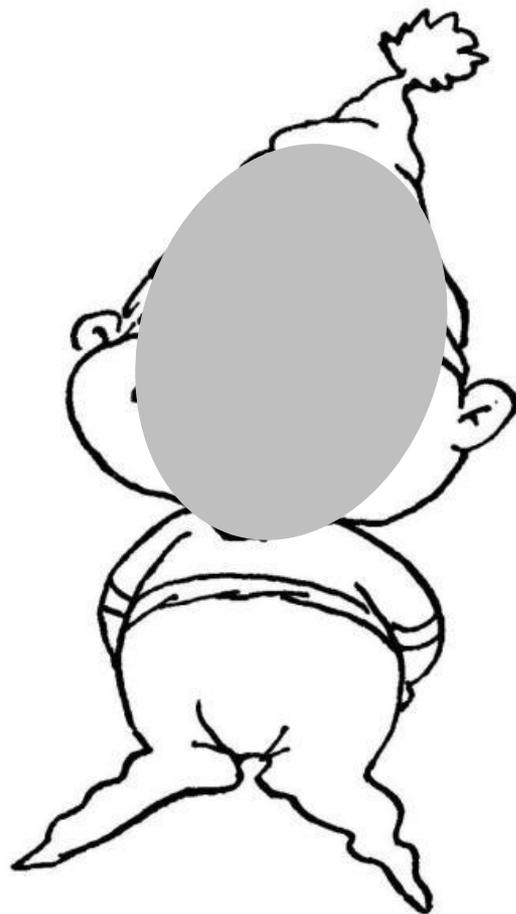
**СПОКОЙНОЕ**

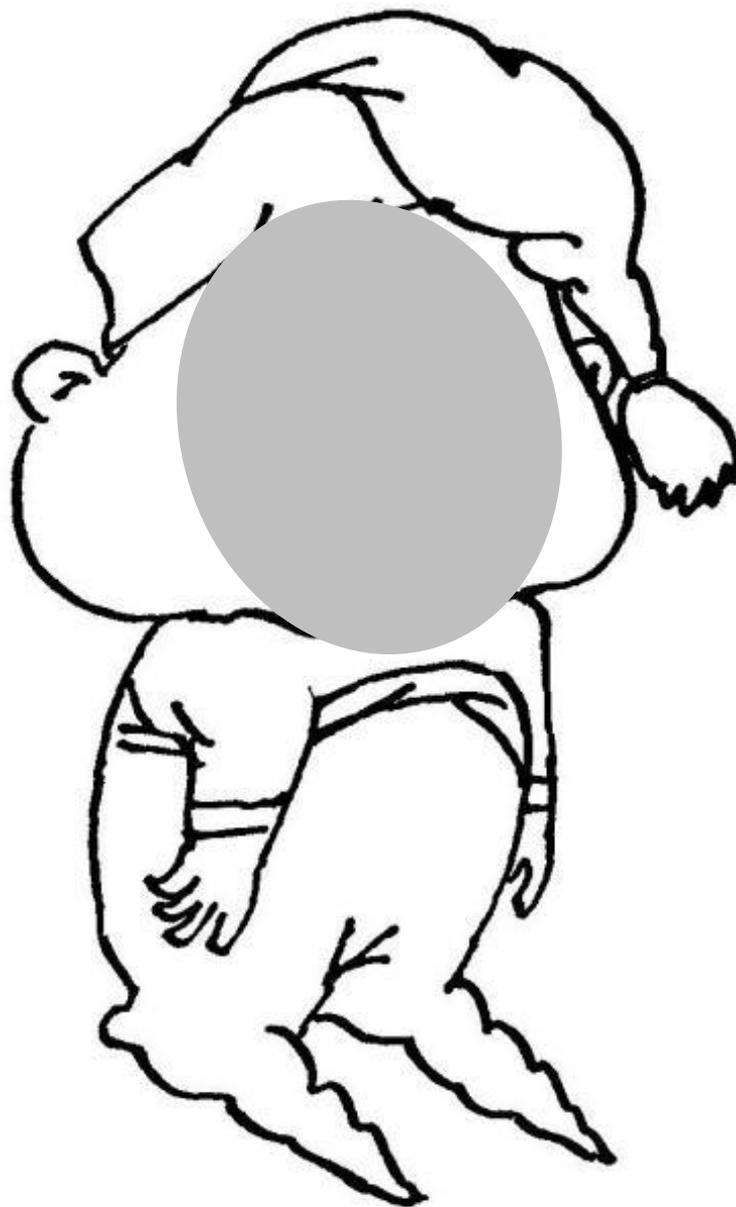


**ГРУСТНОЕ**

Отлично! Я надеюсь, что у тебя сегодня радостное, веселое настроение!

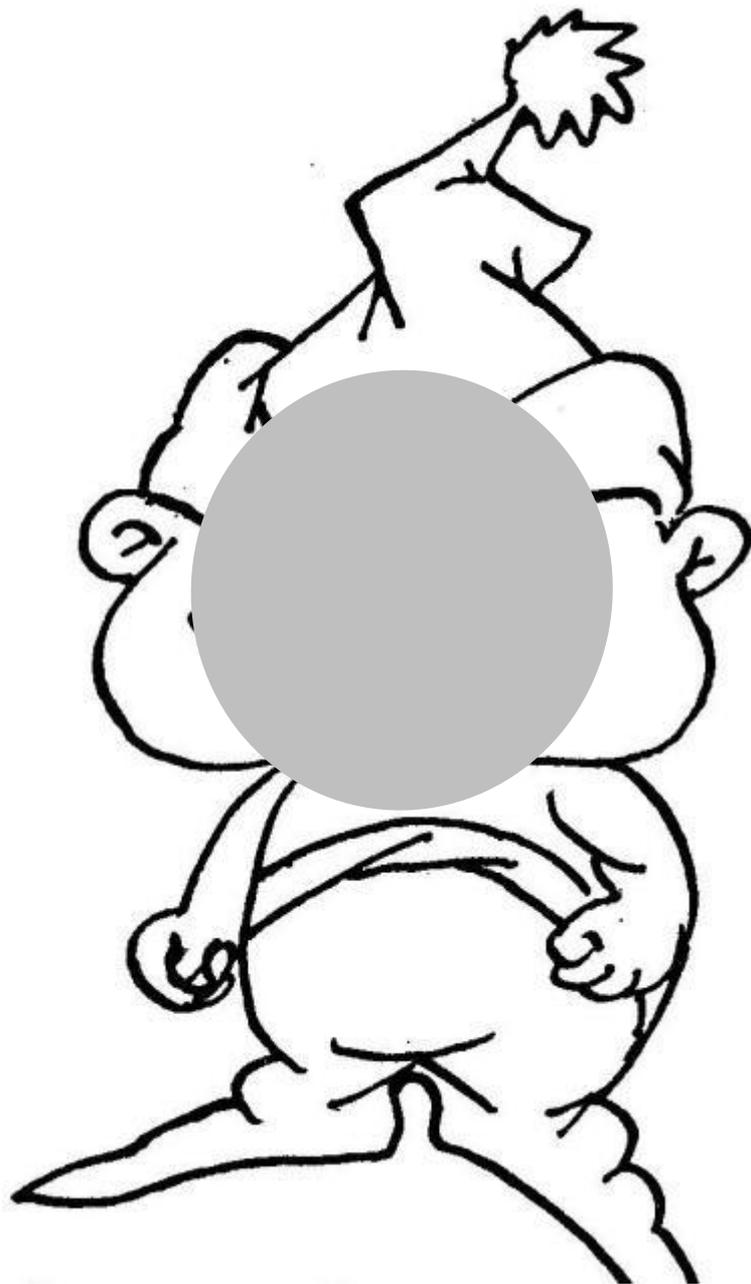
**Задание:** Гномик спрятался за маску. Нужно угадать по позе и жестам, какое настроение у гномика. *При щелчке мышкой гномик «снимет» маску и покажет свое лицо.*











**Задание:** попробуй самостоятельно определить настроение по цвету квадратов. Затем щелкни мышкой на квадрат и он будет перемещаться.



# ОТГАДАЙ ЗАГАДКУ

Если ты её подаришь,  
То счастливей каплю станешь.  
Она мигом обернется,  
И к тебе скорей вернется.  
Грусть она прогонит махом,  
Словно фея крыльев взмахом.  
На нее ты не скупись,  
С каждым ею поделись.  
И на праздник на большой  
Поважней она любой  
Хоть конфетки, хоть открытки.  
Говорим мы об.....



**Улыбка – это  
залог  
хорошего  
настроения!**

**УЛЫБ  
КЕ**

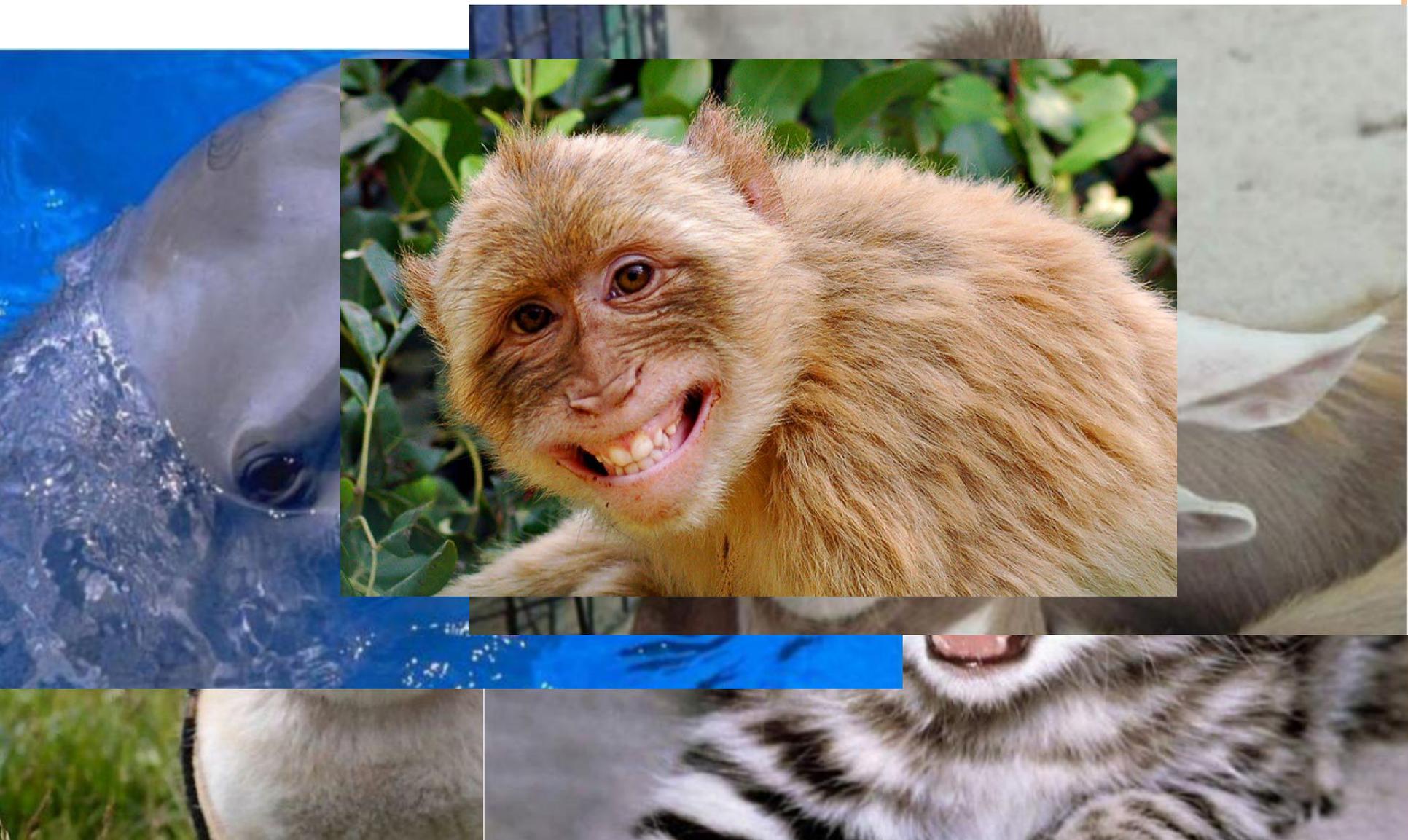


# **Посмотрите мультфильм «Крошка Енот»**

<https://www.youtube.com/watch?v=xkuzTNcn7q8>



*Ребята, а вы знали, что не только люди, но и животные умеют улыбаться?*



# Заповеди хорошего настроения

- ✓ Улыбайся! Улыбка поднимает настроение и делает тебя красивее! Знай, что когда ты улыбаешься, происходит выработка гормонов счастья!
- ✓ Всегда есть повод улыбнуться!
- ✓ Даже когда тебе грустно, улыбнись – это может принести кому-то радость!
- ✓ На всё смотри с позитивом, ведь даже неудача может обернуться победой.
- ✓ Дари людям улыбку! Она отразится на их лице, словно в зеркале!
- ✓ ПРЯМО СЕЙЧАС УЛЫБНИСЬ и подари улыбку родителям, сестре, брату.



# Секреты хорошего настроения

1. *Говори добрые слова*
2. *Делай больше добрых дел*
3. *Занимайся любимым делом*
4. *Гуляй на свежем воздухе*
5. *Встречайся с друзьями*
6. *Кушай вкусную полезную пищу*
7. *Хорошо высыпайся*
8. *Никогда не расставайся с улыбкой*





**Сколько нужно  
улыбаться?**

***В день нужно  
улыбнуться 62  
раза!***



*Хорошего Вам  
настроения!*

