

«НАШЕ НАСТРОЕНИЕ»



Тема: «Твоё настроение»





спокойное

радостное

грустное

безразличное

любознательное

НАСТРОЕНИЯ



возбужденное

гневное

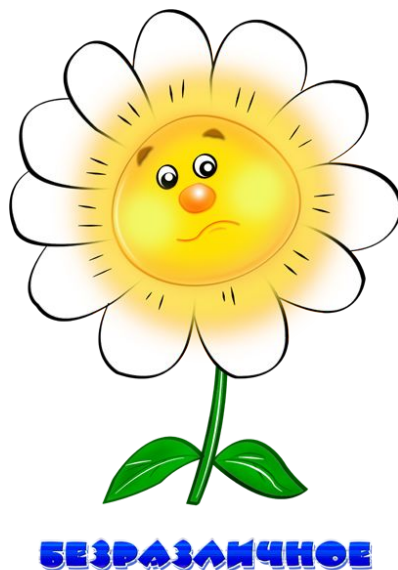
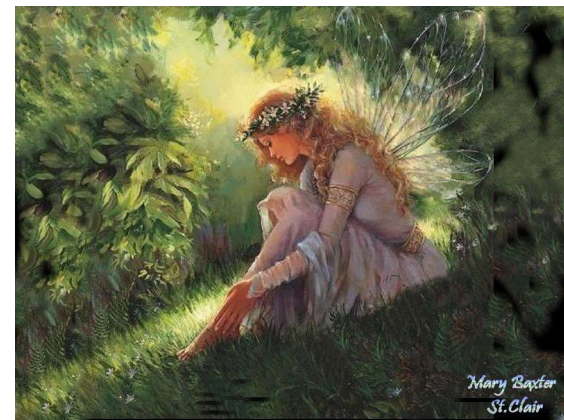
добродушное

удивленное

разочарованное



Настроение бывает разным:



Что такое настроение?



Настроение – эмоциональное состояние, придающее окраску переживаниям и деятельности человека, оно имеет причину, не всегда осознаваемую человеком. Настроение может изменяться под впечатлением каких-либо событий, фактов, людей, окружающей природы, здоровья, выполняемой работы, учёбы.

В управлении настроением складывается развитие личности!

НАСТРОЕНИЕ - внутреннее, душевное состояние.

Толковый словарь русского языка (Ожегов С., Шведова Н)







«Безутешное горе и бурная радость действуют на человека почти одинаково. И когда они обрушиваются на нас врасплох, то могут вызвать такое потрясение и замешательство, что мы часто лишаемся всех своих способностей.»

Д.И.Писарев





Ещё древние знали:
*энергия мысли влияет на
самочувствие человека.*
Неприятные – испортят
настроение и, как правило
люди заболевают
тяжелыми заболеваниями.
Перед хорошими и
добрыми – любая болезнь
отступит!

Отрицательные эмоции (**уныние, страх, отвращение, гнев**) могут негативно отразиться на здоровье человека, а положительные (**радость, восторг, уверенность**), наоборот, могут способствовать выздоровлению.



Настроение динамично.

Оно может в течение дня улучшаться или ухудшаться.
Однако изменить настроение можно и преднамеренно.



**Поэтому, важно, не допускать
передачи окружающим
возникшего у тебя плохого
настроения!**



Не вешай нос!



**Надо
учиться
управлять
собой!**



Пусть у тебя весь день будет
хорошее настроение

От эмоционального состояния человека зависит его **жизнь**, его **здоровье**, его **семья**, **работа**, **учёба**, всё его **окружение**, а изменение эмоционального состояния человека приводит к **коренным** изменениям в его **жизни**.



**Эмоция - это и есть
сама жизнь!**



Спасибо за внимание!

Использованные картинки из интернета:

- http://images.yandex.ru/yandsearch?text=настроение%20в%20картинках&stype=simaga&img_url=i89.beon.ru/50/31/83150/16/2752316/tryt6ryt.jpeg&p=19
- <http://www.slovopedia.com/4/205/657846.html>
- http://eft.tabu.ru/blog/arhiv/emo/6553_Chto_takoe_nastroenie.html