

МАУ ДО ДДТ «Городской» им. С.А. Шмакова



ПРЕЗЕНТАЦИЯ «PROздоровье»

в номинации «Слагаемые здоровья»

на тему:

«Эмоциональное самочувствие»

Выполнила: учащаяся детского объединения

«Рукодельница»

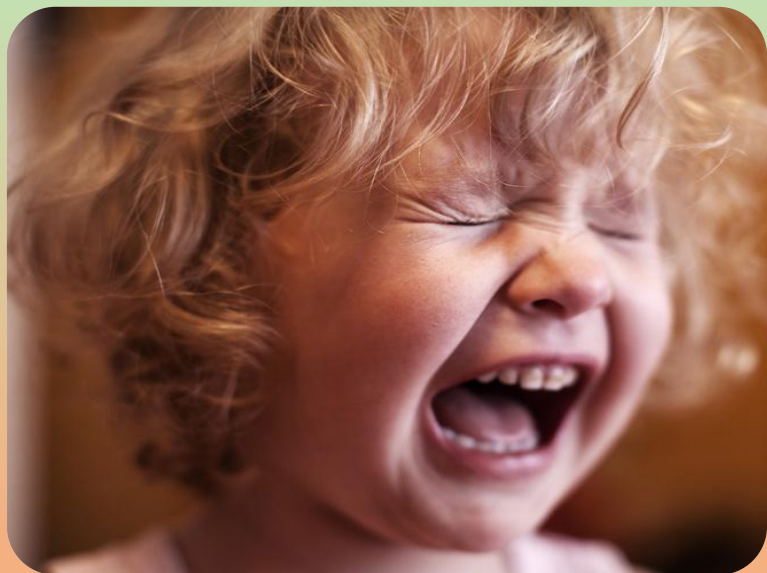
Столярова Рита (15 лет)

Педагог: Кирпичева С.Б.

Липецк - 2020

Эмоции и здоровье

Научно доказанный факт, что положительные эмоции хорошо влияют на здоровье. Положительные эмоции подпитывают наш организм и способствуют хорошему здоровью. В то же время, люди которые испытывают депрессию и постоянно страдают от чувства тревоги, более подвержены различным заболеваниям.



Положительные и отрицательные эмоции соответствующим образом сказываются на здоровье. Отсюда вывод: светлые мысли в голове – обязательная составляющая здорового образа жизни!



Настроение – это настрой человека на положительные и отрицательные эмоции. А чтобы настроение было хорошим, чтобы радостью и счастьем светилось лицо, нужно настраиваться на положительные эмоции.

Как это сделать?

Что поможет настроиться на положительные эмоции?

Что такое настроенье?
Это игры и веселье,
Это первый снег в окошке,
Это мамины ладошки.



Это бабушкины сказки,
Это кисточки и краски.
Это радуга сквозь тучи,
Это робкий солнца лучик.



Это ласковое море,
Это мир с тем, с кем ты в ссоре.
Что такое настроенье?
Это радости мгновенья.



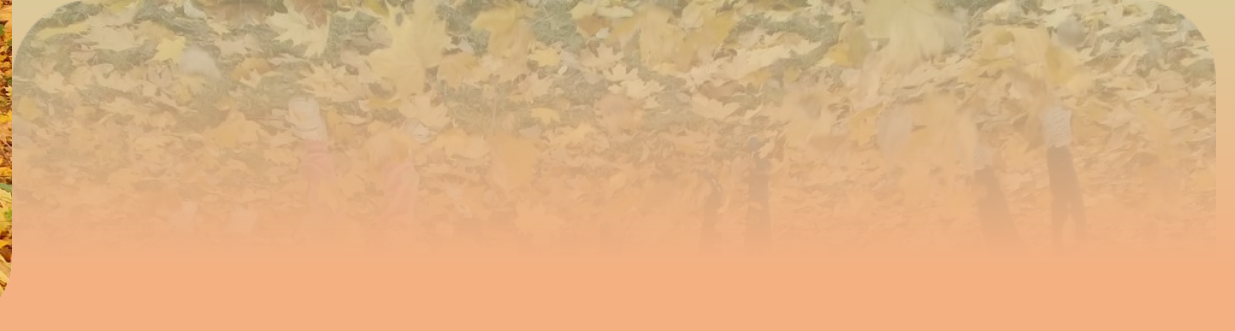


Можно спортом начать заниматься,
где эмоций всплеск захлестнёт,
И от зрителей бурных оваций,
Улетит твое сердце в полет!



Можно просто в лесу прогуляться,
С папой рыбу в реке поудить,
красотой мотыльков любоваться,
по осенней листве побродить.





И с животными добрым быть!



Стремись животных защищать.
Они ведь братья наши,
Стремись чуть-чуть добрее стать,
Мир этот сделать краше!



Не запрещай себе творить,
Пусть иногда выходит криво —
Твои нелепые мотивы
Никто не в силах повторить.



Не бойся жить, не бойся петь,
Не говори, что не умеешь:
Ты ни о чём не пожалеешь —
Да будет не о чем жалеть!



Как хорошо, что есть театр!
Здесь можно быть восторженным,
беспечным,
Всегда готовым утверждать
Здесь, что на свете чудечно.
Здесь все прекрасно- жесты, маски,
Костюмы, музыка, игра.
Здесь оживают наши сказки
И сними светлый мир добра!



А можно окунуться в чистоту
И красоту божественного мира.
А можно воплотить свою мечту
В картинах вдохновившего кумира.



В жизни путь у каждого свой.
Перейди черту эгоизма
И для дружбы сердце открой,
Зарази искрой оптимизма.



Пусть огонь этой дружбы горит,
Тьму вокруг вас обжигает
Твое сердце воспламенит.
все лучами вокруг озаряет!

