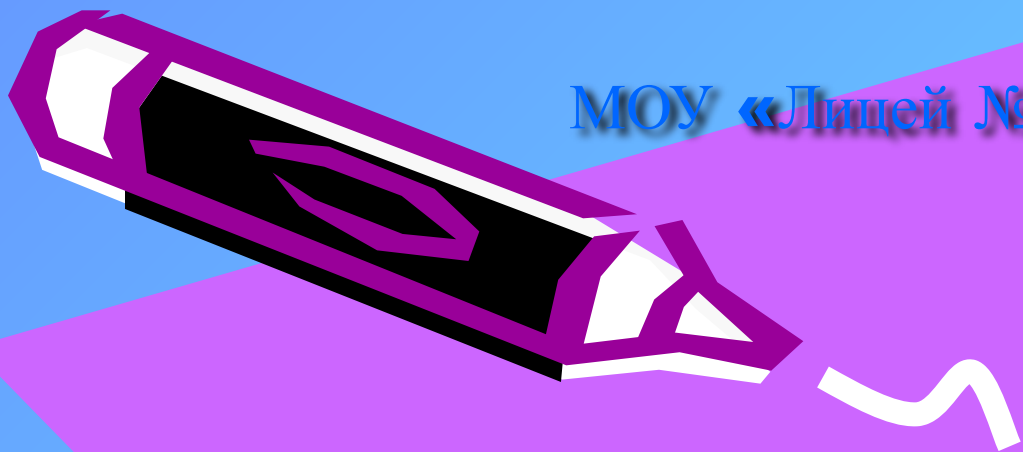
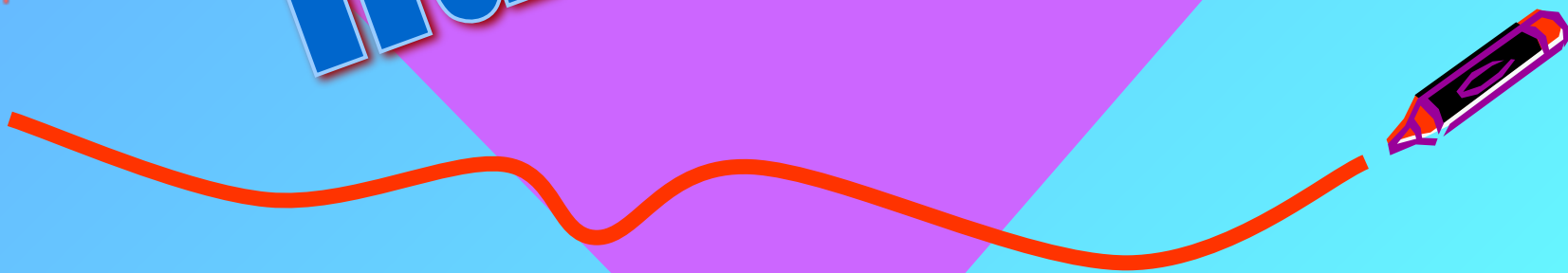


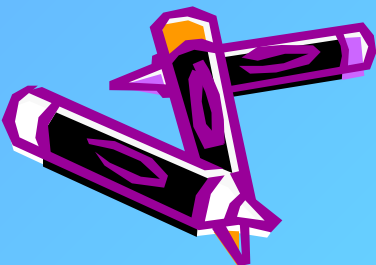
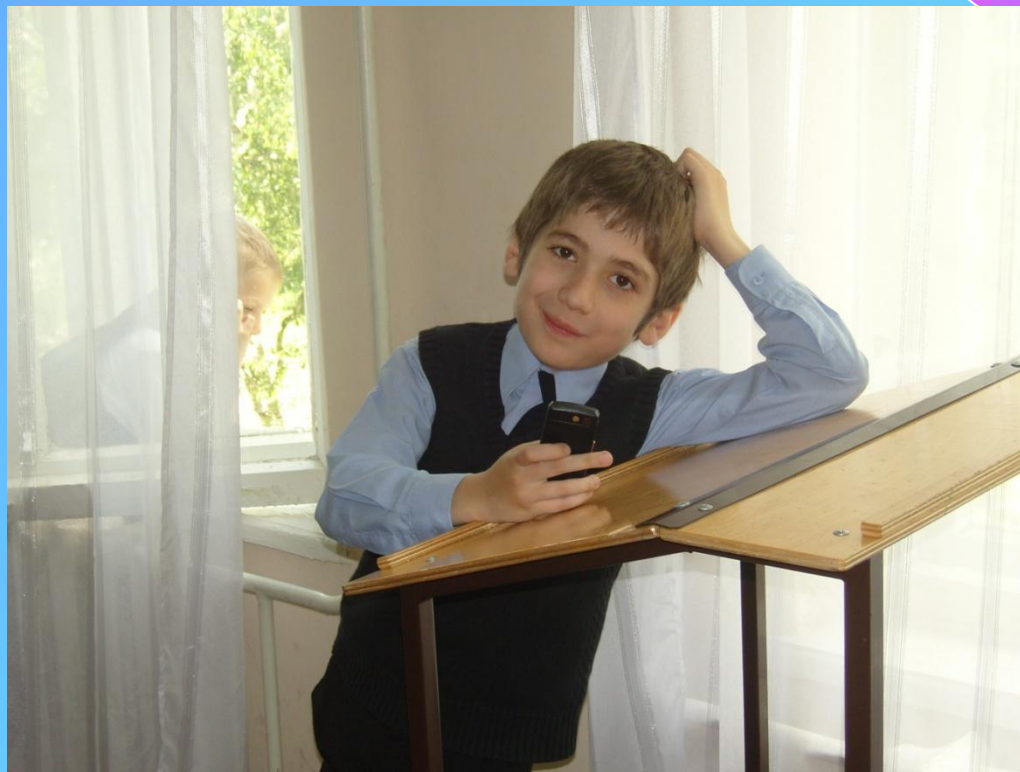
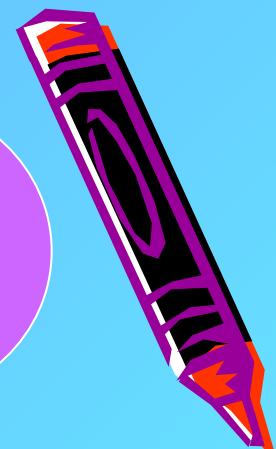
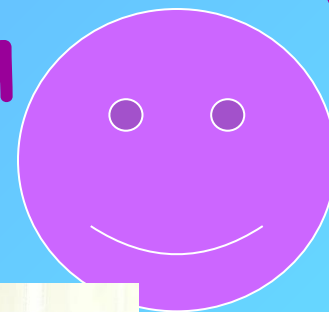
МОУ «Лицей №19»



# Настроение



Отчего меняется  
настроение?

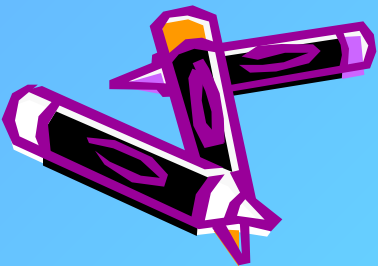
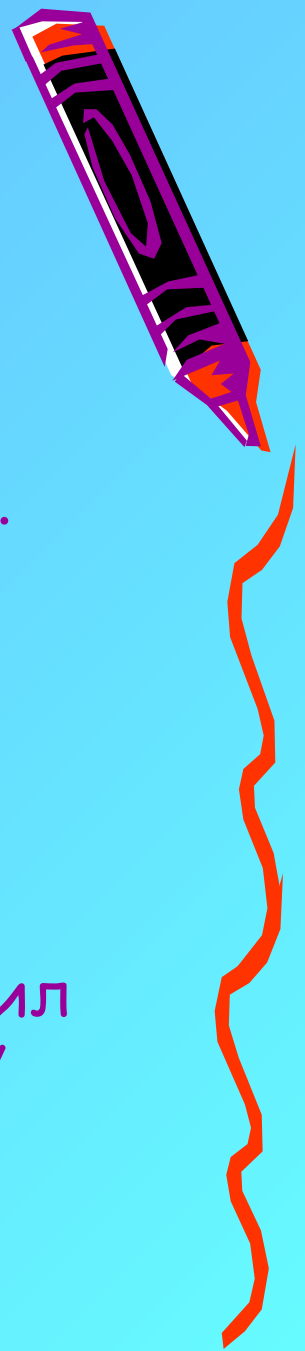


# АКТУАЛЬНОСТЬ

Однажды утром я проснулся и задумался: «Почему настроение у меня так часто меняется?» Например, вчера за одни сутки изменилось несколько раз:

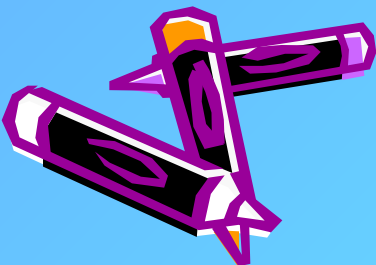
1. Утром я проснулся с наилучшим настроением.
2. Подготовка к школе проходила с хорошим настроением.
3. До школы с друзьями играли в футбол. Настроение улучшилось.
4. Во время уроков - рабочее настроение.
5. К концу рабочего дня упало настроение.

Все эти изменения озадачили меня. И я решил изучить появление различных настроений у меня и у окружающих.



# Целевая аудитория

- Я;
- Одноклассники;
  - Родители;
  - Учителя.

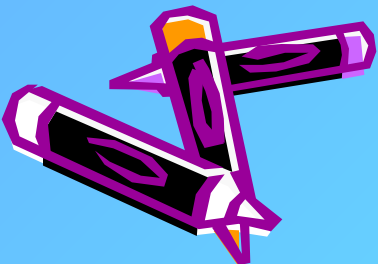




# Гипотеза

Если бы у человека не менялось настроение, то он выглядел бы как робот:

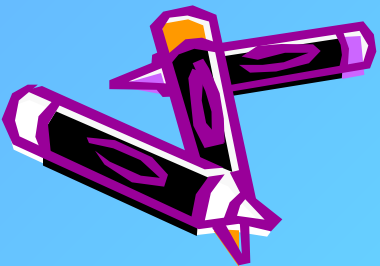
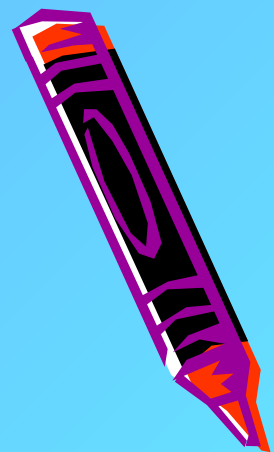
1. Застыла бы одна эмоция на лице;
2. Не умел бы выражать чувства;
3. Одни ходили бы грустными, другие - весёлыми и т. д.





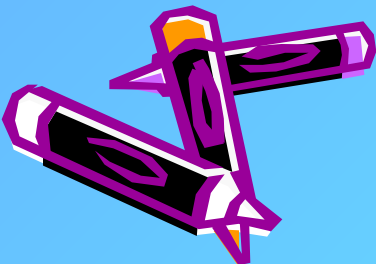
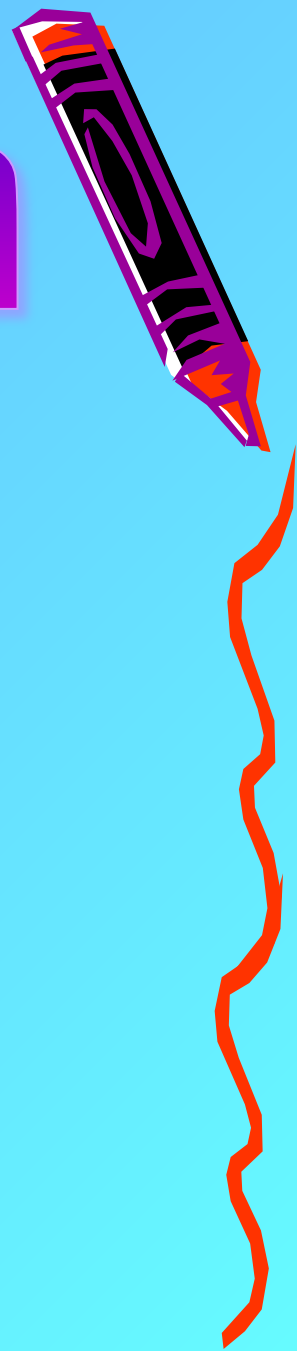
# Цель проекта

Узнать  
причины смены  
различных  
настроений и  
научиться быть  
в состоянии  
радостного  
настроения.



# Задачи проекта

1. Изучить теорию о настроении;
2. Исследовать смены настроения в коллективе класса;
3. Наблюдать за сменой настроения у себя и окружающих;
4. Научиться находить причины появления различных настроений;
5. Научиться улучшить настроение.

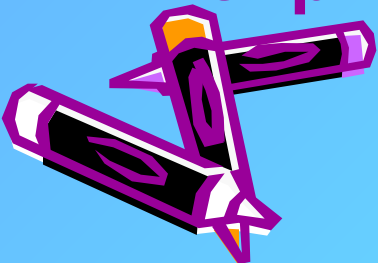


Из словаря С.И.Ожегова

Настроение — внутреннее, душевное состояние. Весёлое, бодрое, грустное и.  
«Человек настроения» (о том, чьи поступки определяются его настроением).  
Под настроением сделать что-нибудь (под влиянием настроения).

С.Л.Рубинштейн «Основы общей психологии»

Настроение — это наиболее длительное эмоциональное состояния, которые отражают общую установку приятия или неприятия мира.





# Школьная жизнь

1. Наш класс дружный;
2. Поддерживаем друг друга;
3. Находим компромисс;
4. Вместе решаем проблемы;
5. Понимание со стороны учителей;
6. Интересное занятие по предметам;
7. Положительные оценки.

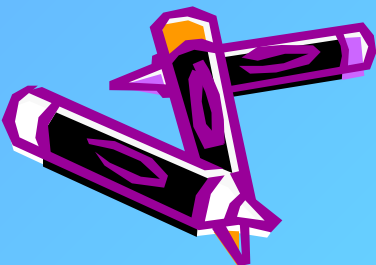


Настроение в коллективе:  
приподнятое,  
радостное,  
приятные чувства,  
на душе легко,  
уверенность в себе, радость,  
счастье



# Подвижные игры с друзьями

Чувства радости, счастья,  
увлеченности, удовольствия.



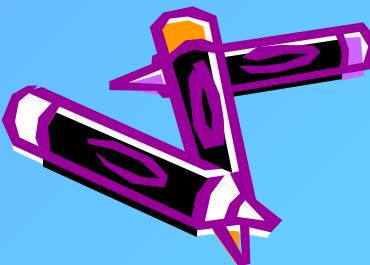
# Почему, почему, почему мне так...

Весело:

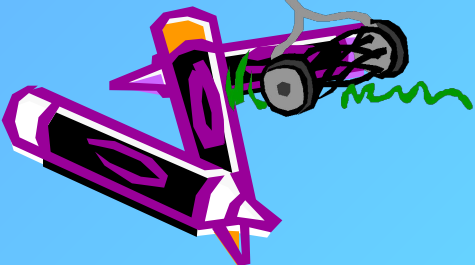
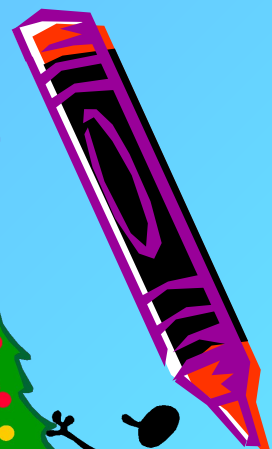
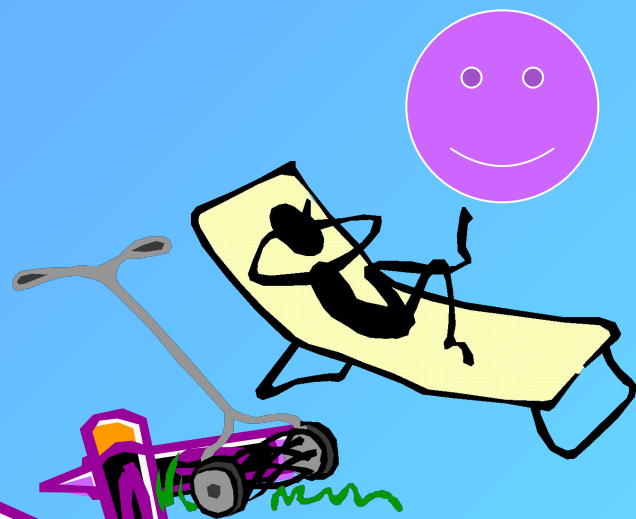
1. Отдых семей;
2. Праздники;
3. Смешные мультфильмы, кинофильмы;
4. Весёлые мелодии;
5. Игра с животными

Грустно:

1. Кто-то обидел;
2. Злое, недоброе слово;
3. Плохая оценка;
4. Некоторые мелодии;
5. Скучные герои из художественной литературы

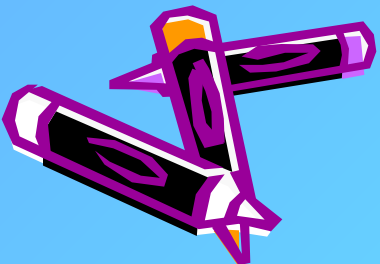


# Погода и моё настроение



# Анкета

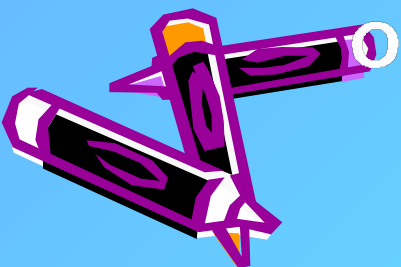
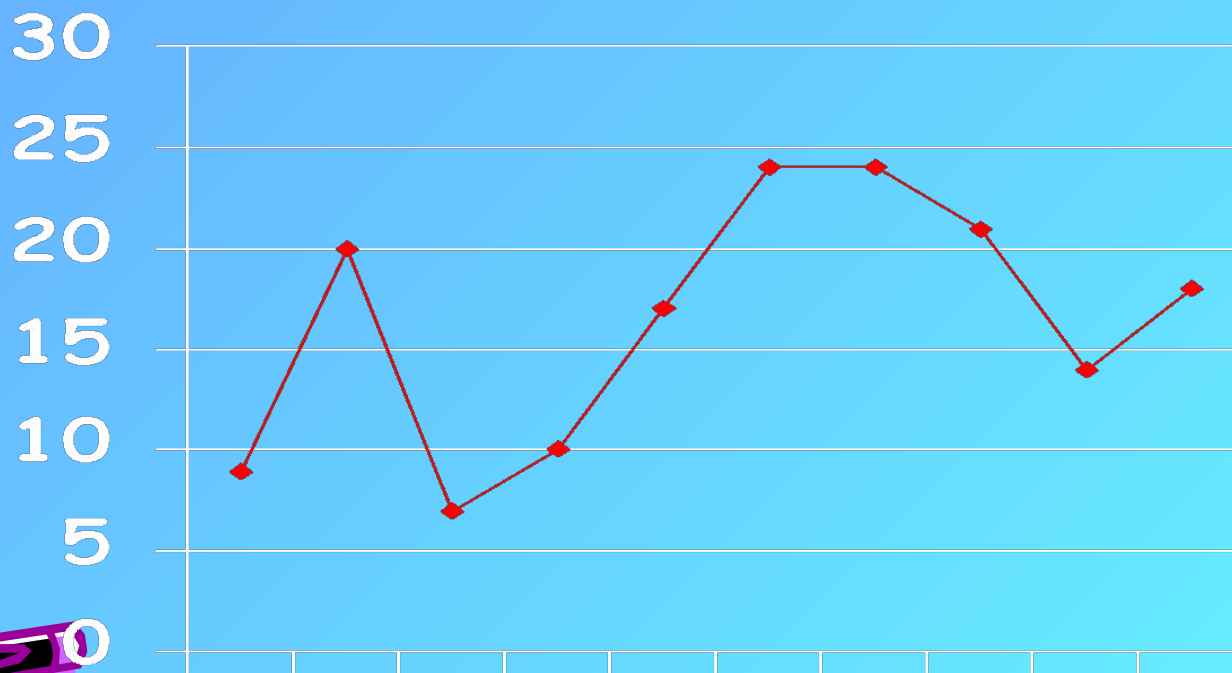
1. Часто ли у вас бывают спады и подъёмы настроения?
2. Считаете ли вы себя счастливым человеком?
3. Часто ли вы чувствуете себя несчастным?
4. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?
5. Влияет ли погода на ваше настроение?
6. Влияет ли отношение ваших одноклассников на настроение?
7. Влияет ли отношение родителей на ваше настроение?
8. Влияет ли отношение учителей на ваше настроение?
9. Воспоминание прошлой жизни влияет ли на ваше настроение?
10. Содержание книг, кинофильмов, мультфильмов влияет ли на ваше настроение?

















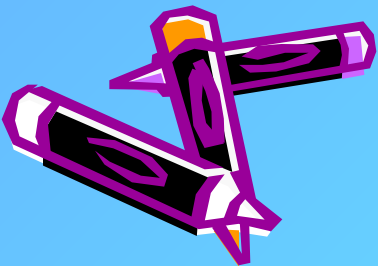
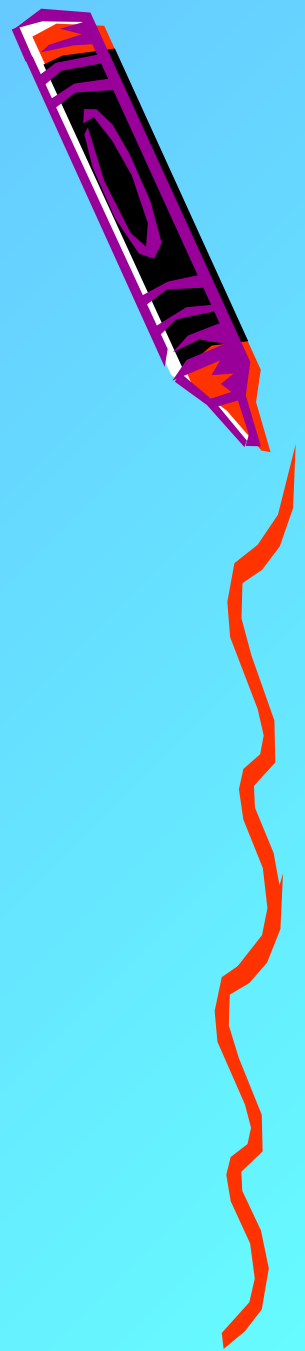
# График исследования по анкете

(По оси  $Y$  - количество учащихся 3В класса, на настроение которых влияют заданные вопросы; по оси  $X$  - количество вопросов на анкете).



# Исследование моего организма

- 7-8ч. - я отдохнул 
- 8-9ч. - моя активность возрастает 
- 9-10ч. - я могу двигать горы 
- 10-11ч. - я не чувствую большие перегрузки 
- 11-12ч. - я голоден 
- 12-14ч. - хочется отдохнуть и поспать 
- 14-15ч. - самочувствие улучшается 
- 15-17ч. - я снова бодр 
- 17-18ч. - мне нужен свежий воздух 
- 18-20ч. - я устал, есть хочу 
- 20-21ч. - почитать бы перед сном 
- 21-22ч. - я засыпаю 



# Вывод по исследованиям

## Анкета

Больше всего  
влияет на  
настроение  
отношение  
одноклассников,  
родителей,  
учителей.

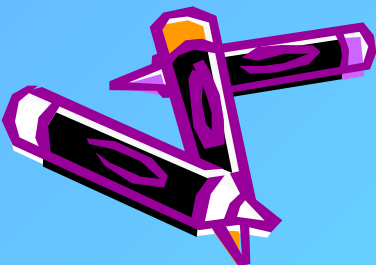
## Наблюдение в

течение дня  
своего организма

Радостное  
настроение - 7  
часов;

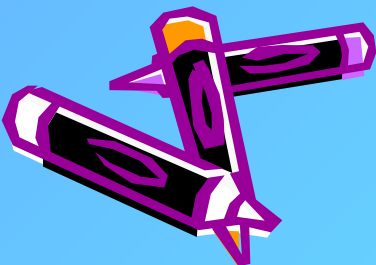
Нормальное - 5  
часов;

Грустное - 4 часа.



# Саморегуляция

- Настроение приподнятое! Голова ясная! Я верю в успех!
- Я совершенно спокоен! Я собран! Мыслю четко!
- Я весел и раскован! Мое тело легкое! Движение свободное и красивое! Я уверен в себе!
- Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- Я справлюсь напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке.

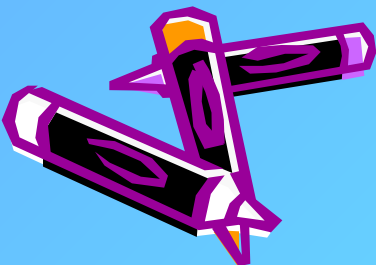


# Советы товарищам

**Совет 1.** Положите левую ногу на правое колено. Охватите правой кистью левую лодыжку. Затем положите левую руку на голень левой ноги. Сидите в течении минуты, глубоко дыша с закрытыми глазами.

**Совет 2.** Поставьте ноги вместе. Кончики пальцев рук с усилием сожмите вместе, продолжая глубоко дышать в течении минуты.

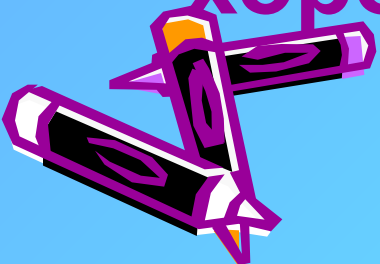
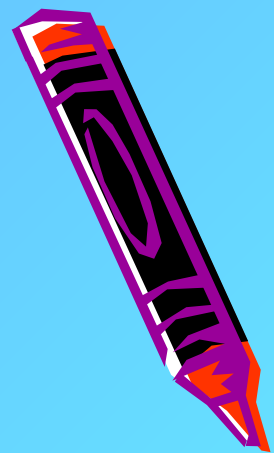
**Совет 3.** Чуть прищурьте глаза, со вздохом постепенно улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. С выдохом расслабьте напряжённые мышцы лица.





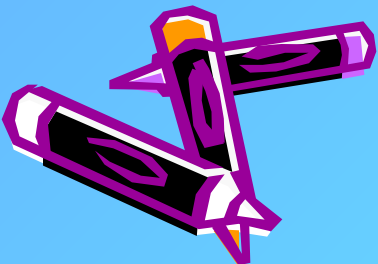
Пользуйтесь моими советами! Будьте весёлыми и радостными. Забудьте про грусть и тоску!

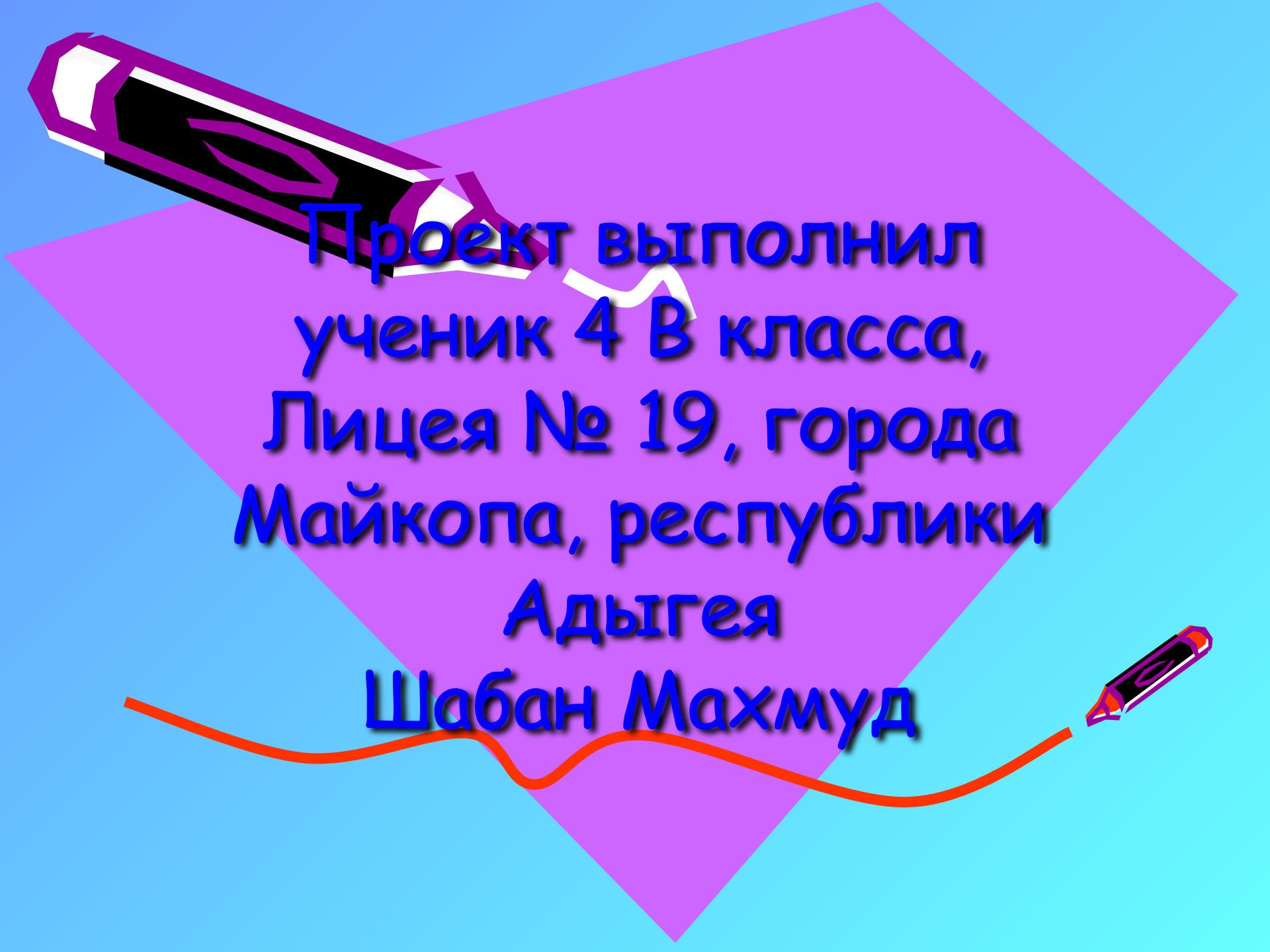
Жизнерадостный человек привлекает людей, делает жизнь окружающих ярче и светлее. «Всё прекрасное на земле – от солнца, и всё хорошее – от человека». (М.М. Пришвин).



# Литература

1. Габдреева Г.Ш. «Самоуправление психическим состоянием»;
2. Клейборн А. «Человек энциклопедия»;
3. Ожегов С. И. «Словарь русского языка»;
4. Рубинштейн С.Л. «Основы общей психологии»;
5. Степанов С. «Что вы знаете о себе и чего не знаете о себе и других».





Проект выполнил  
ученик 4 В класса,  
Лицея № 19, города  
Майкопа, республики  
Адыгея

Шабан Махмуд