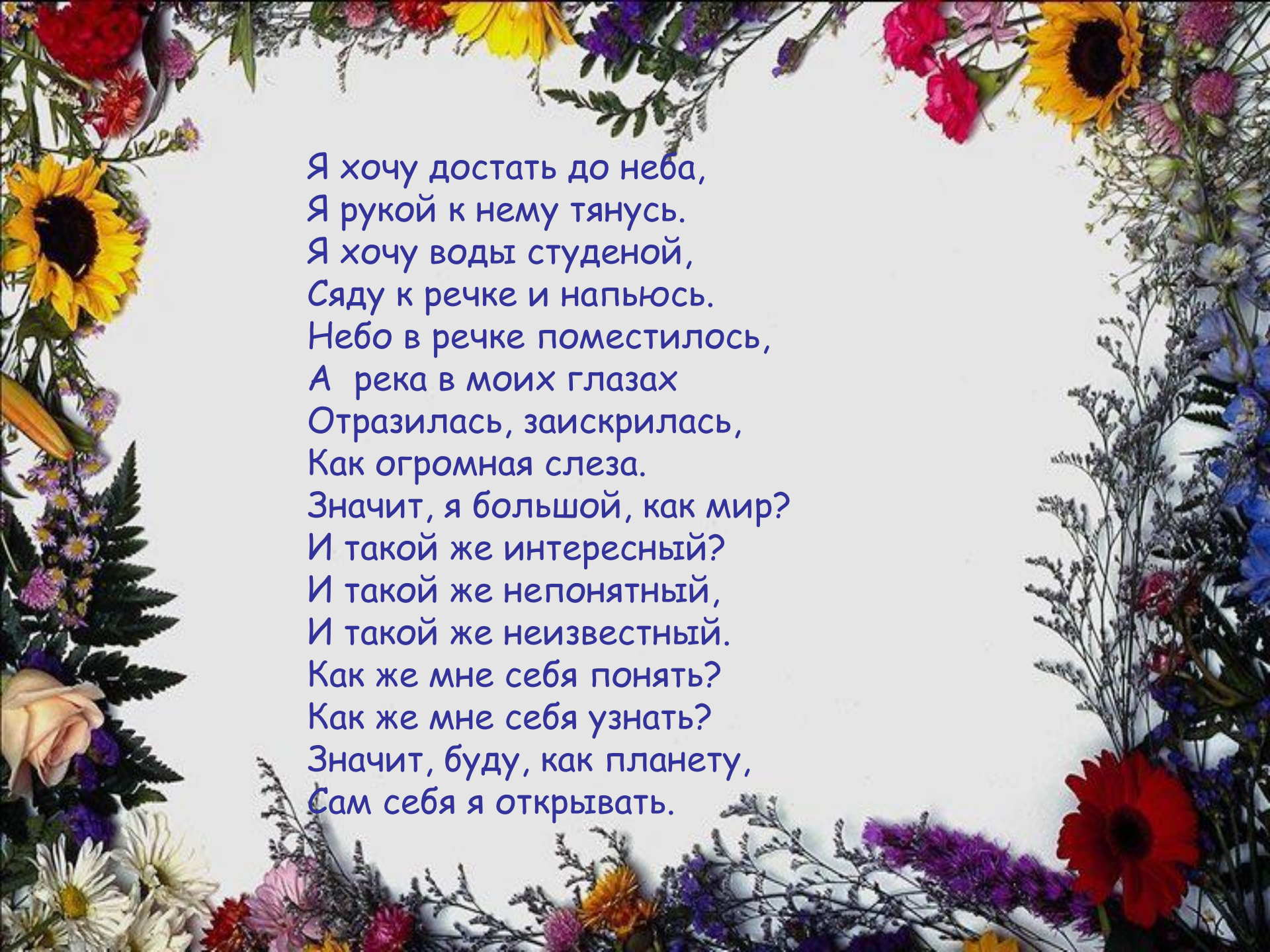


18.09.10 г.

«Мир моих чувств»

A vibrant, sunlit landscape. The sky is a deep, clear blue with a few wispy white clouds. The foreground is a lush green field filled with numerous small, bright pink flowers. The background is a soft, hazy green, suggesting a forest or a field of tall grass. The overall atmosphere is bright and cheerful, with a strong sense of natural beauty and tranquility. The text "Круг радости" is centered in the upper half of the image in a bold, blue, sans-serif font.

Круг радости



Я хочу достать до неба,
Я рукой к нему тянусь.
Я хочу воды студеной,
Сяду к речке и напьюсь.
Небо в речке поместилось,
А река в моих глазах
Отразилась, заискрилась,
Как огромная слеза.
Значит, я большой, как мир?
И такой же интересный?
И такой же непонятный,
И такой же неизвестный.
Как же мне себя понять?
Как же мне себя узнать?
Значит, буду, как планету,
Сам себя я открывать.

Эмоции и чувства



положительные



отрицательные



A vibrant, sunlit landscape. The sky is a deep, clear blue with a few wispy white clouds. The foreground is a lush green field filled with numerous small, bright pink flowers. The background is a soft, hazy green, suggesting a forest or a hillside. The overall scene is bright and cheerful, with a strong sense of natural beauty and tranquility.

Упражнение с. 14 - 15

Разминка
«Негаданная радость»



Тест

«Умеете ли вы управлять
своими эмоциями?»

1. Сосед по парте толкнул тебя во время письма. Как ты поступишь?
 - а) на перемене скажешь ему, что так делать не стоит, иначе ты ему ответишь тем же;
 - б) дождешься перемены и скажешь учителю;
 - в) сразу толкнешь соседа в ответ.

2. Как обычно ты поступаешь, если знаешь материал и очень хочешь ответить на вопрос учителя во время урока?

- а) спокойно поднимаешь руку и ждешь когда учитель тебя вызовет;
- б) тянешь руку и встаешь с места, чтобы тебя заметили и спросили первым;
- в) тянешь руку и кричишь сразу ответ.

3. Родители наконец-то купили тебе то,
О чем ты так долго мечтал(а).

Твоя реакция?

а) ты благодаришь родителей,
улыбаешься и целуешь их;

б) ты звонишь всем своим друзьям,
чтобы поделиться радостью, бежишь
сообщить об этом ребятам во дворе;

в) тебя буквально «зашкаливает» от
радости, ты готов(а) прыгать до
потолка, без конца обнимаешь и
целуешь родителей.

4. Как ты обычно ведешь себя, если сильно ушибся(лась)?

а) молча терпишь боль;

б) громко плачешь;

в) долго всем жалуешься, как тебе было больно.

5. Твой одноклассник порвал твою тетрадь. Твои действия?

а) скажешь однокласснику, что так делать нельзя;

б) стукнешь его;

в) порвешь его тетрадь.

А - 1 балл
Б - 2 балла
В - 3 балла

5 - 7 баллов - ты умеешь сдерживать свои эмоции;

8-10 баллов - ты умеешь сдерживать свои эмоции, но не во всех ситуациях;

Тебе следует над собой поработать;

11-15 баллов - ты очень сдержан.

Дом. задание.

Задание 1. Давайте подумаем вместе, как надо поступить.

Если я понимаю настроение другого человека, то я ...

смогу помочь ему;

не обижу;

поддержу его;

улучшу его настроение.

Задание 2. Нарисуйте радугу положительных эмоций и чувств.

Круг "От сердца к сердцу"



Спасибо за урок!

