

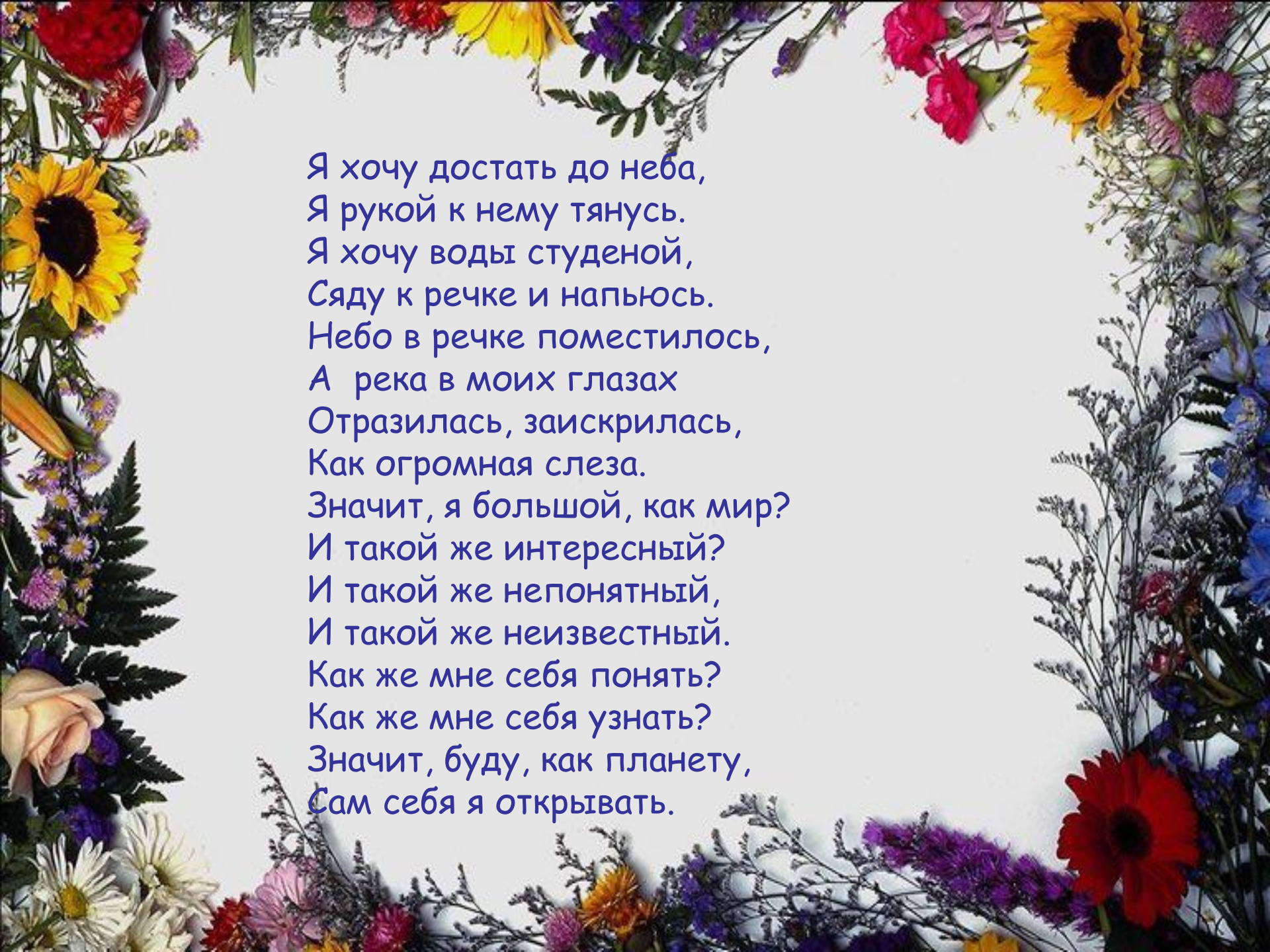
18.09.10 г.

**«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.

**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 blue with a few 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 scene is bright and cheerful, with a strong sense of nature and sunlight.

**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!**

