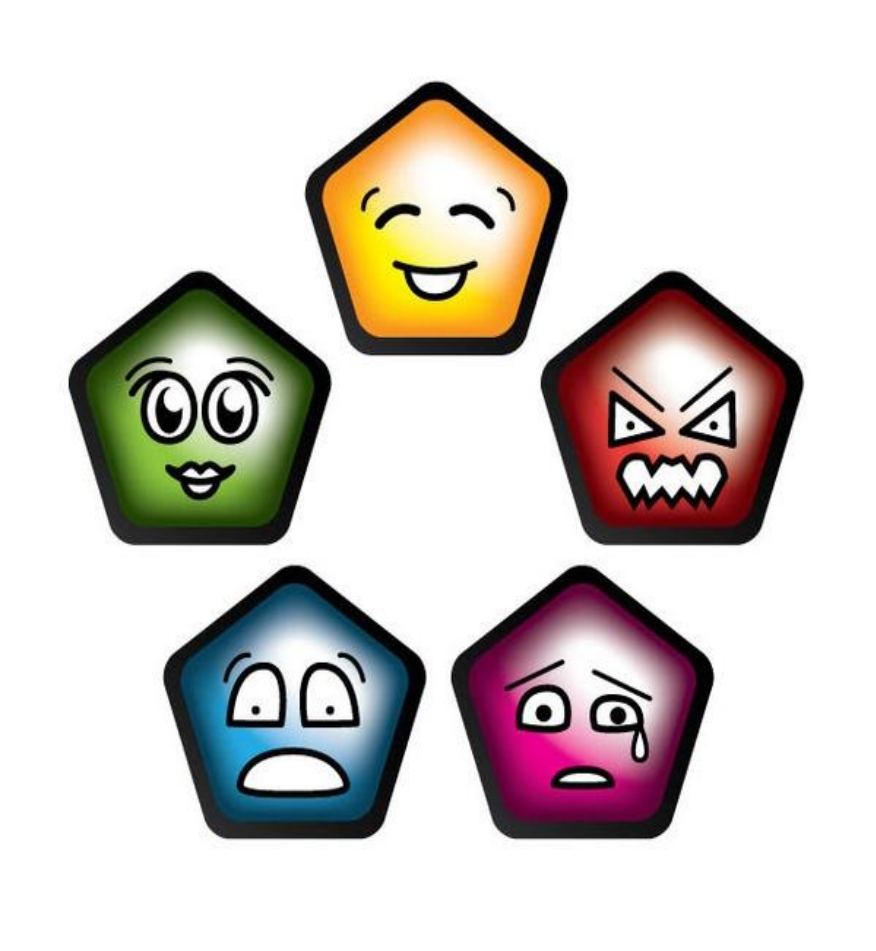
Мое настроение

Настроение

это настрой, который движет нами при выполнении каких-то действий.



Радости

Если мы полны радости и у нас хорошее настроение, любое дело будет получаться быстрее и лучше.

Радост

Чувство радости раскрывает возможности человека и ведет его к новым успехам.

Как достичь радости

- *Нужно вспомнить о своих победах,*
- *о людях, которые находятся рядом с вами,*
- *не жадничать.*

Добро

Доброе настроение зарождается в сердце и распространяется теплым солнечным лучом на окружающих.

Чудо

Для поднятия хорошего настроения следует научиться воспринимать все хорошее как величайшее чудо.

Новогоднее настроени

- *это способность удивляться, верить в добро и чудеса,*
- *одни постоянно взращивают в себе эту возможность, а другие, напротив, заглушают.*

Привычка

***Развивайте** в себе привычку радоваться простым вещам. Накануне праздника разошлите всем друзьям поздравления, **поддерживайте** в себе хорошее настроение, тогда его хватит на целый год!*

Оптимизм

Что бы ни задумал, ни пожелал оптимист – все сбудется благодаря особенному оптимистическому настрою, которого стоит пожелать каждому!

Будьте чутким

Замечайте красоту природы, ее особенное удивительное дыхание, которое обязательно передастся вам.

Верьте

- *в вечное,*
- *сказочное,*
- *красивое,*
- *доброе,*
- *учитесь у природы*

Что влияет на настроение?

Грусть

- *Когда человек грустит, он не может радоваться.*
- *Вспомните, настроение – это когда вы многое можете и у вас есть способность двигаться к лучшему.*

- *Иногда желание погрустить может быть необходимостью переосмыслить какие-то события , произошедшие в жизни человека.*
- *В этом случае грусть полезна, и ей мешать не надо.*

Важно

Чтобы грусть не затянулась надолго.

Скука

Бывает тогда, когда человек не понимает для чего живет, где брать силы, как развиваться, чему учиться, чему радоваться.

Интерес

- *ведет к новым свершениям, открытиям, победам,*
- *человек чувствует, что способен на многое и для него не существует невозможного.*

Интерес отворяет двери там, где, казалось бы, они были плотно заперты.

Интерес

- *ученые совершали великие открытия,*
- *поэты писали стихи,*
- *музыканты сочиняли прекрасные мелодии.*

Тон настроени

- ***положительный*** *(настроение веселое, жизнерадостное)*
- ***отрицательный*** *(грустное, печальное)*

Смена настроения

Фактор, отличающий одного человека от другого:

- *часто*
- *редко*

Настроение формируется

под влиянием:

- *удач (неудач)*
- *встреч (разлук)*
- *принятых решений*
- *отдельных жизненных событий*
- *загаданных желаний*
- *и так далее…*

Воспитание и самовоспитан

Человек должен уметь контролировать настроение и регулировать его

Колебания настроени

Влияют на состояние любой деятельности и двигательной активности человека.

Настроение влияе

- *на оценку людей*
- *событий*
- *на мозговую активность*
- *результативность*

Настроение влияе

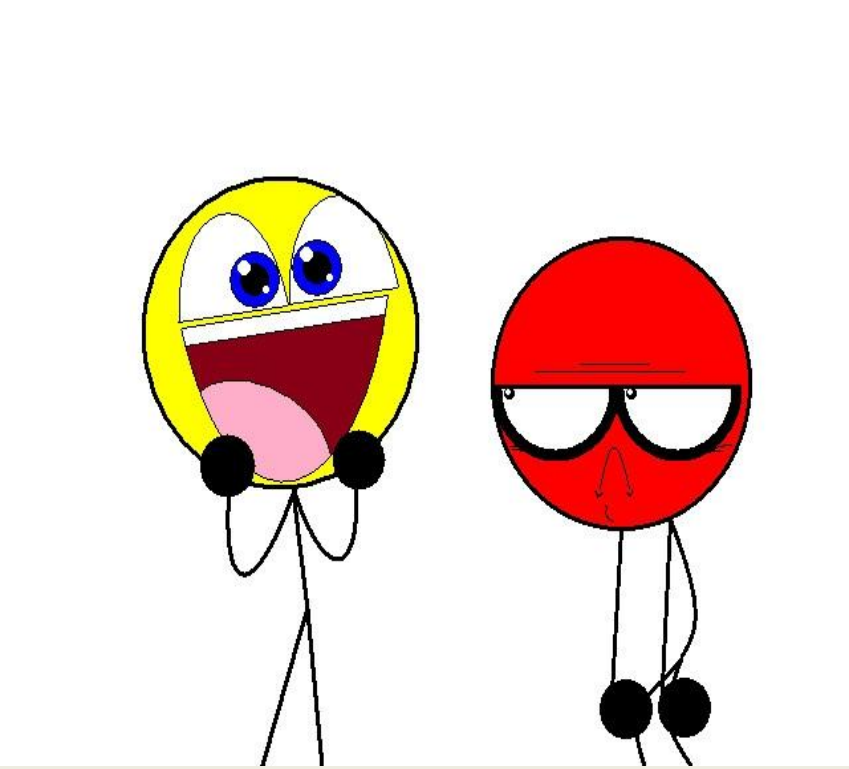
- *на оценку возможных результатов деятельности*
- *на качество жизни*
- *на здоровье (может болеть голова)и др.*

Что выдает настроение

- *жесты*
- *выражение лица*
- *интонация голоса*
- *глаза*
- *как вы оделись сегодня и др.*

Как поправить настроение

Попытайтесь определить причину плохого настроения и постарайтесь справиться с ней.



Отвлекитес

Займитесь физической деятельностью.

Займитесь любимым делом или пообщайтесь с приятными людьми.

Съешьте

Добавьте в рацион:

- *банан*
- *шоколад*
- *Орехи*

в составе которых имеется селен

Таким образом

настроение – это целый комплекс состояний человека, его чувств, эмоций, взглядов на жизнь, желаний и возможностей.

Без соответствующего настроя мы бы не смогли сделать самой простой вещи.

Работайте над собой, верьте в сказку, будьте готовы принять чудеса, которые с вами происходят!

Помните

- *настроение можно себе создать самим,*
- *на самом деле, это ваша прямая обязанность.*

Никто не придет и не станет вас развлекать. Тот, кто способен искренне радоваться, никогда не будет одиноким.

- ***Гоните от себя грусть, ей не место в вашей жизни!***
- ***От вашего настроения зависит настроение окружающих.***

Улыбнитесь и передайте улыбку другим

Будьте здоровы!

Пахтусова
Наталья Васильевна
ГБОУ Гимназия № 92
Выборгского района
Санкт-Петербурга
Воспитатель группы
продленного дня.