

# ПОГОВОРИМ

# О

# НАСТРОЕНИИ

Классный час  
подготовила  
учитель начальных  
классов  
Панфилова Е.А  
МОУ «СОШ № 10»

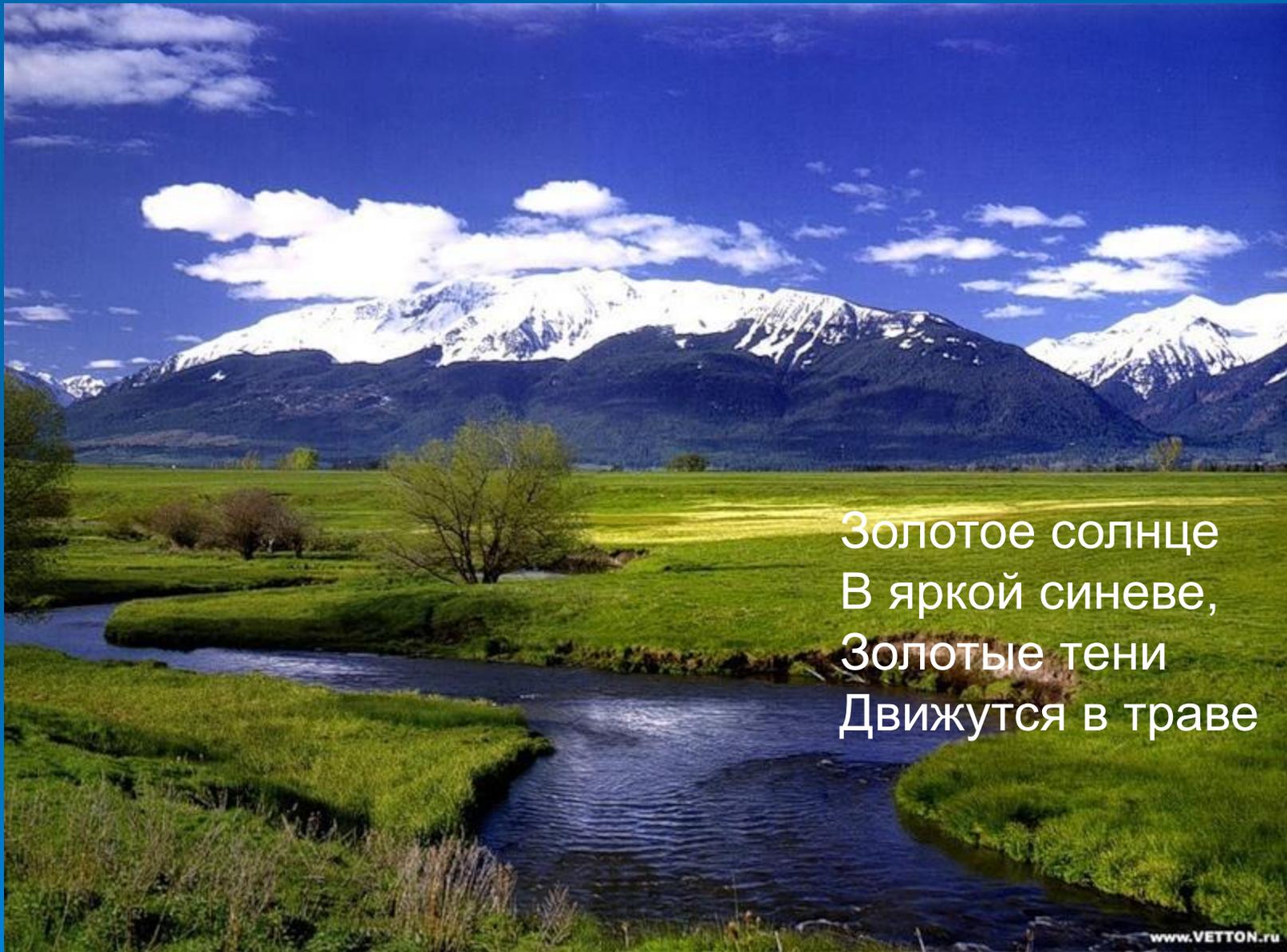




Унылая пора! Очей очарованье!  
Приятна мне твоя прощальная краса!  
Люблю я пышное природы увяданье!  
В багрец и золото одетые леса!



Речка быстрая, каменистая  
В нашей местности протекает!



Золотое солнце  
В яркой синеве,  
Золотые тени  
Двигутся в траве



Вот какие мы друзья!



Я похож на маму

Какие эмоции вы испытали, посмотрев эти фотографии?



Хорошее настроение

Человек, воспринимая предметы и явления окружающего мира проявляет к ним определённое отношение. Он может огорчаться, грустить, восхищаться, удивляться, испытывать чувство страха.

Такие переживания называют **ЭМОЦИЯМИ**.

 **КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ**

 <b>ГРУСТЬ</b>	 <b>РАДОСТЬ</b>	 <b>СТРАХ</b>	 <b>СТЫД</b>	 <b>ГНЕВ</b>	 <b>СКУКА</b>
 <b>ИНТЕРЕС</b>	 <b>ОТВРАЩЕНИЕ</b>	 <b>ВОСХИЩЕНИЕ</b>	 <b>ОБИДА</b>	 <b>УДИВЛЕНИЕ</b>	 <b>УДОВОЛЬСТВИЕ</b>

Подбери для каждой пиктограммы фотографию с соответствующей эмоцией

Что выожжет  
твое лицо, когда ты \_\_\_\_\_?



Каждый человек имеет свои эмоции, свои переживания и чувства. Но не все умеют называть свои переживания. Поэтому мы предлагаем вам игру, которая поможет вам научиться называть свои переживания. Выберите одну из фотографий и нарисуйте на ней эмоцию, которую вы чувствуете. Это может быть радость, грусть, страх, злость, удивление, интерес, отвращение, обида, скука. Если вы не можете назвать эмоцию, которую вы чувствуете, попробуйте нарисовать её. Это поможет вам научиться называть свои переживания. Если вы не можете назвать эмоцию, которую вы чувствуете, попробуйте нарисовать её. Это поможет вам научиться называть свои переживания. Если вы не можете назвать эмоцию, которую вы чувствуете, попробуйте нарисовать её. Это поможет вам научиться называть свои переживания.

© 2010. Все права защищены. Издательство "Психология".



## Положительные эмоции

Радость  
Интерес  
Восхищение  
Удивление  
Удовольствие  
Смех  
Восторг

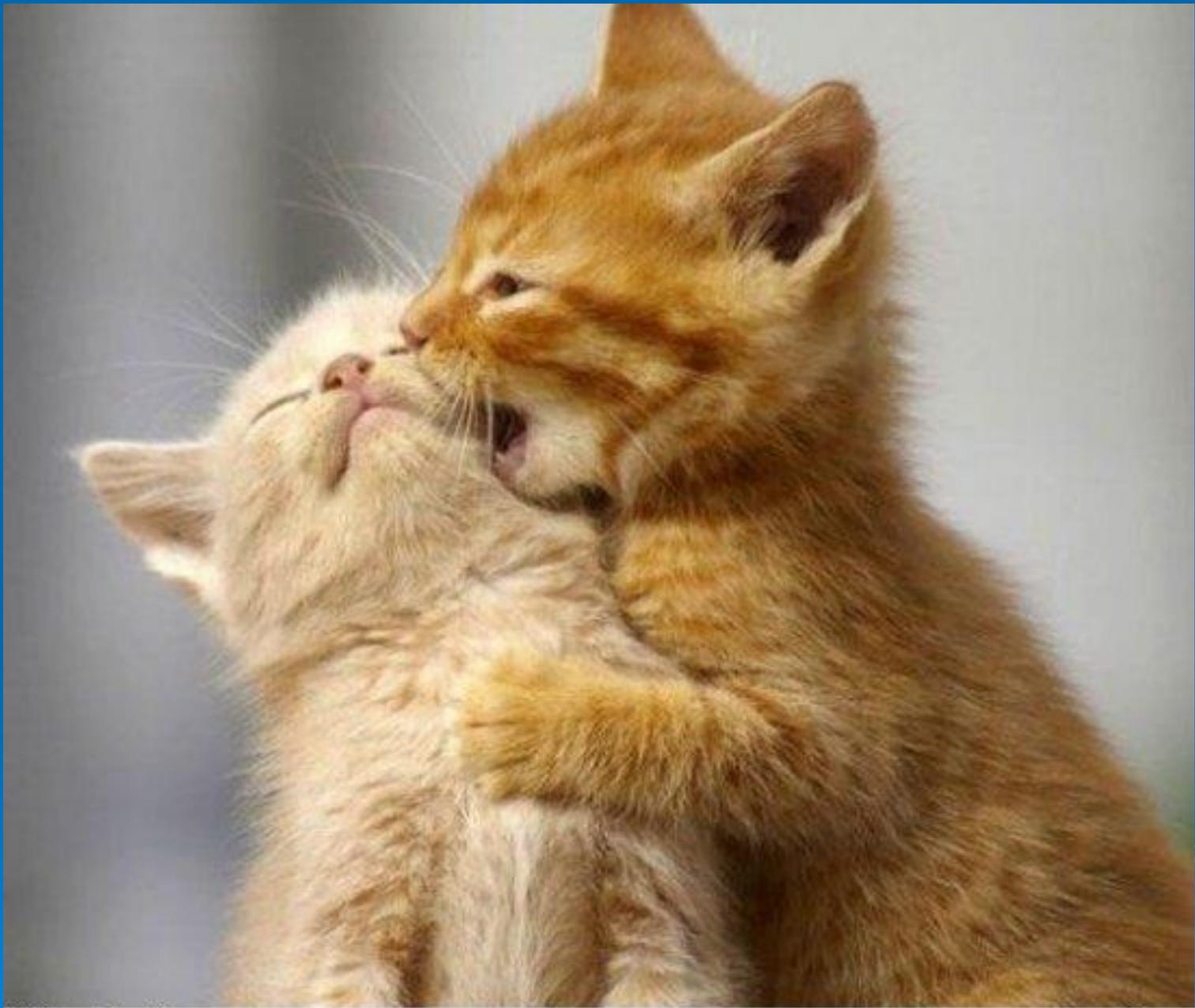
## Отрицательные эмоции

Грусть  
Страх  
Стыд  
Гнев  
Скука  
Отвращение  
Обида



Поверь в себя !

Ты можешь всё !





GIGART.RU

Эмоции- чувство,  
душевное  
переживание.



Если эмоции положительные, настроение хорошее.

Что же такое настроение?

Это настрой человека на определённые эмоции: положительные или отрицательные

**Настроение** – душевное состояние человека.

Каким оно бывает?



## Галерея настроений

Бодрое  
Радостное  
Весёлое  
Великолепное  
Отличное  
праздничное



Нормальное  
Спокойное  
Хорошее  
чудесное



Грустное  
Унылое  
Тревожное  
Тоскливое  
Хмурое  
Подавленное  
Печальное



Беспокойное  
Сердитое  
Плохое  
Ужасное  
мрачное



# кирпичики хорошего настроения

успех	подарок	Встреча с друзьями
Хорошая музыка	выигрыш	похвала
Любимая игрушка	Хорошая отметка	Домашние животные
Исполнение желания	Смешной рассказ	Неожиданный сюрприз
мультфильмы	Доброе слово	улыбка

# Эти кирпичики легко разрушить. Чем?

обида	обман	проигрыш
беспокойство	неуверенность	Ожидание неизвестного
Плохая отметка	расставание	неудача
Плохое самочувствие	недовольство	Грубое слово

Отношение к  
людям, событиям  
явлениям  
природы  
можно выразить  
мимикой,  
интонацией,  
жестами.



# Что делать, чтобы настроение не ухудшалось?

1. Сделайте несколько глубоких вдохов
2. Расправьте плечи.
3. Сосчитайте до 10 и обратно. (медленно)
4. Отвлечитесь.
5. Кричите или плачьте.
6. Вспомните о хорошем.
7. Послушайте приятную музыку.
8. Потянитесь.

Наслаждайтесь жизнью. Не забывайте развлекаться. Пойте и танцуйте, свистите и напевайте про себя.

Научитесь любить дождь, когда он идёт, темноту и жару, когда они есть. Не ворчите и не жалуйтесь, когда так дёшево и легко радоваться.