

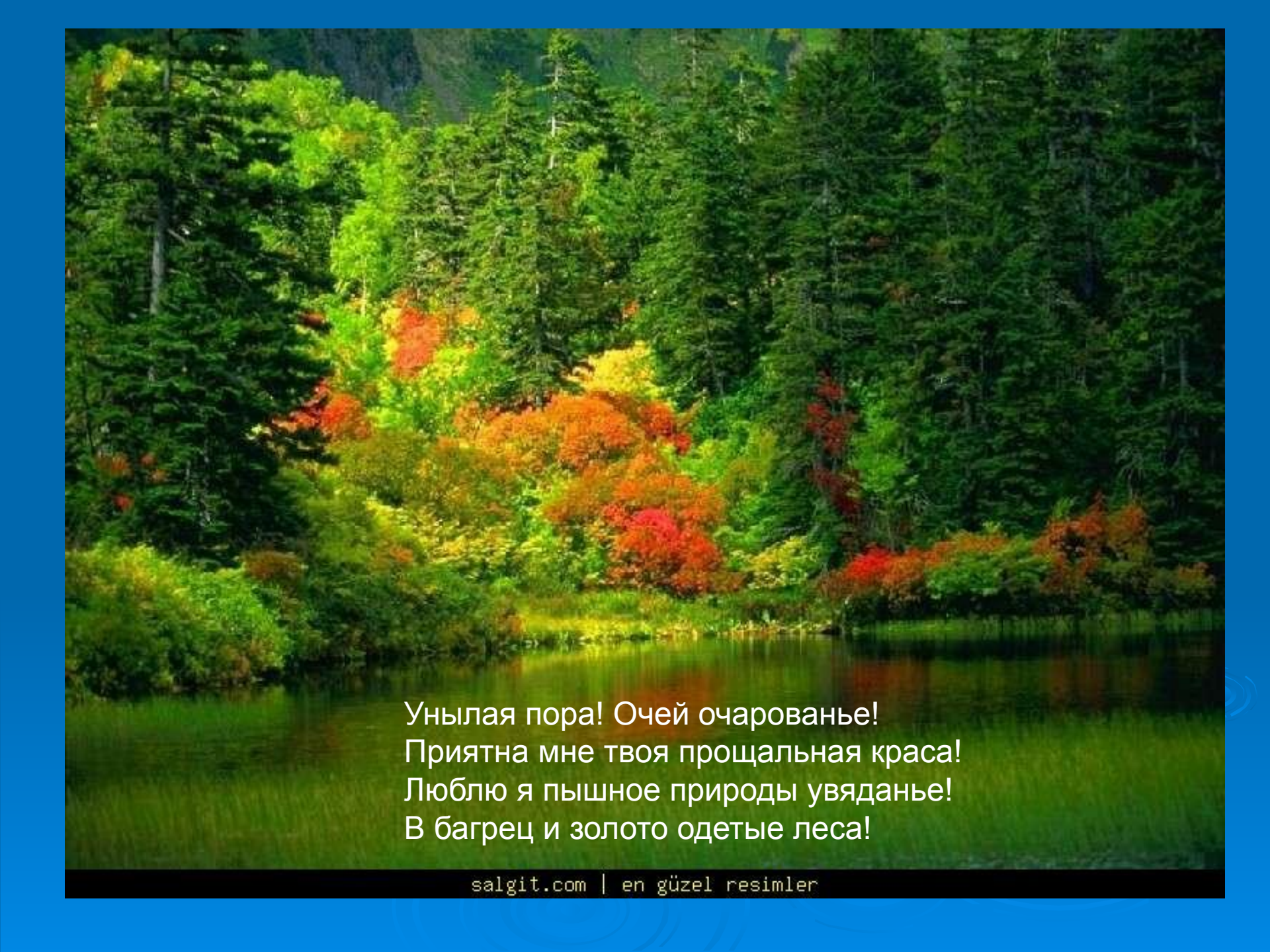
# ПОГОВОРИМ

# О

# НАСТРОЕНИИ

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





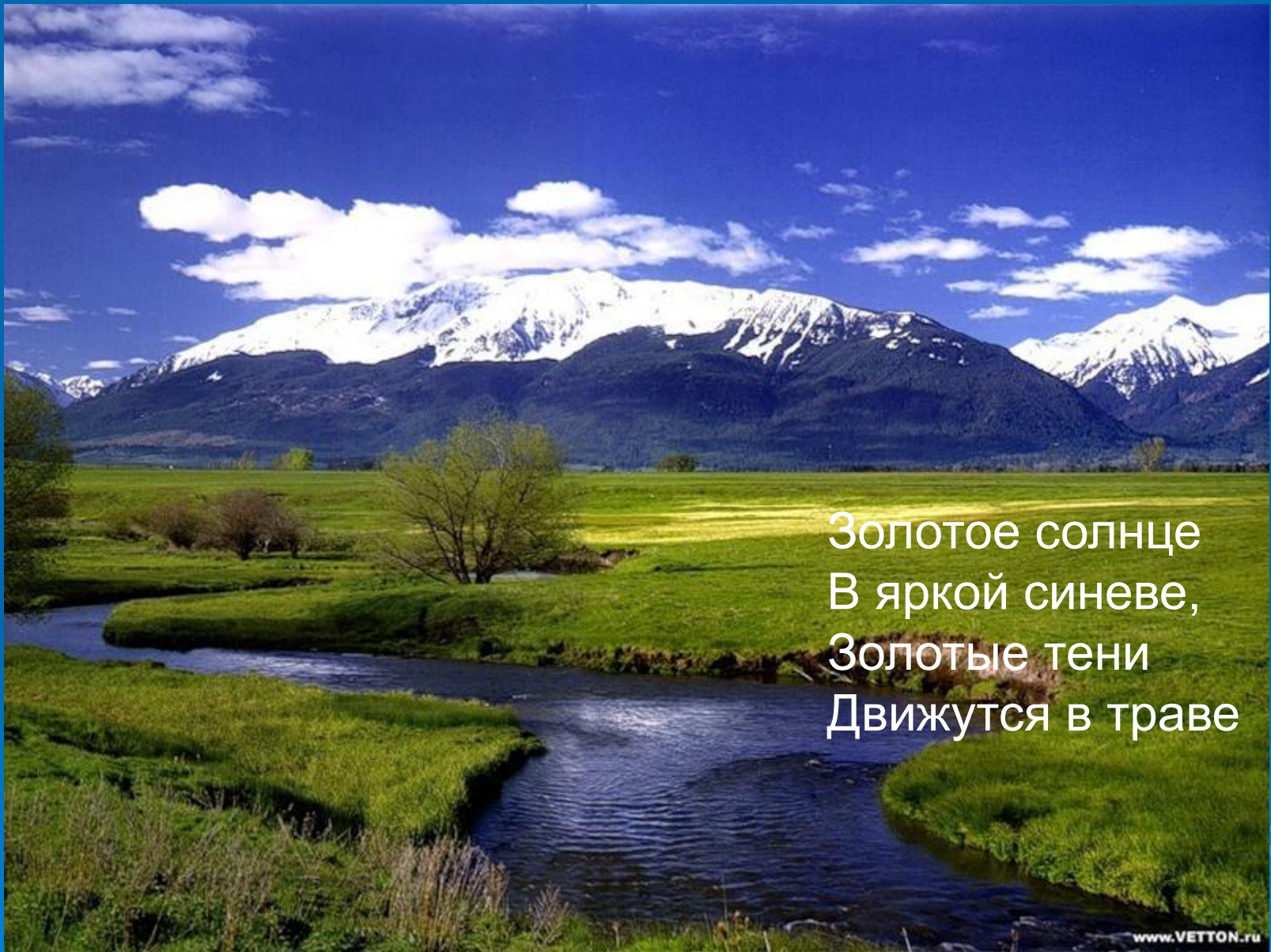
Унылая пора! Очей очарованье!  
Приятна мне твоя прощальная краса!  
Люблю я пышное природы увяданье!  
В багрец и золото одетые леса!





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**

**ГРУСТЬ**      **РАДОСТЬ**      **СТРАХ**      **СТЫД**      **ГНЕВ**      **СКУКА**

**ИНТЕРЕС**      **ОТВРАЩЕНИЕ**      **ВОСХИЩЕНИЕ**      **ОБИДА**      **УДИВЛЕНИЕ**      **УДОВОЛЬСТВИЕ**

Подбери для каждой пиктограммы фотографию с соответствующей эмоцией

Что выложит твой язык, когда ты \_\_\_\_\_?

Каждый человек имеет свои эмоции, свои переживания и чувства. Но не все эмоции являются позитивными. Некоторые из них могут быть вредными для здоровья и жизни. Поэтому важно научиться распознавать свои эмоции и управлять ими. Эмоции являются частью нашей жизни и помогают нам лучше понимать мир вокруг нас. Однако, если эмоции становятся слишком сильными и неконтролируемыми, они могут привести к проблемам в жизни. Поэтому важно научиться управлять своими эмоциями и находить здоровые способы их выражения. Эмоции являются частью нашей жизни и помогают нам лучше понимать мир вокруг нас. Однако, если эмоции становятся слишком сильными и неконтролируемыми, они могут привести к проблемам в жизни. Поэтому важно научиться управлять своими эмоциями и находить здоровые способы их выражения.



## 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



V. Pobeda

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.