



*Выполнила:
учитель начальных классов ГБОУ
лицей №533 г. Санкт-Петербурга
Иванова С.Н.*

Чадомъ рѣдичають ся эти
караванки?





Сегодня мы выясним:

- Что такое настроение?
- Какое бывает у нас настроение?
- Почему?
- Что делать, чтобы настроение ухудшалось?



Что такое, по-вашему, настроение?

*«Настроение –внутреннее,
душевное состояние»*

С.И.Ожегов

Слово «настроение» – от слов «строй», «настраивать». Звуки наших внутренних струн – эмоции. Они помимо нашего сознания делают пометки в нашем настроении. Другими словами, наш организм все время в состоянии настройки, а результат – наше настроение. Настроение аналогично температуре тела, это – температура психики: нормальная соответствует жизнерадостности.



От чего же зависит ваше настроение?

- ✓ от вас самих;
- ✓ от других людей;
- ✓ от погоды;
- ✓ от самочувствия;



Настроение у человека обычно соответствует его эмоциональному состоянию и может быть любым.

Когда бывает такое настроение?



Нужно ли ждать, когда пройдёт плохое настроение?

– Что же делать, чтобы оно прошло?

С разным настроением вы все пришли сегодня в школу. Кто-то идёт сюда с грустью, вспоминая, что будет контрольная работа; кому-то радостно, что он увидит друга; кого-то утром обидел близкий человек, и он идёт в школу обиженный.

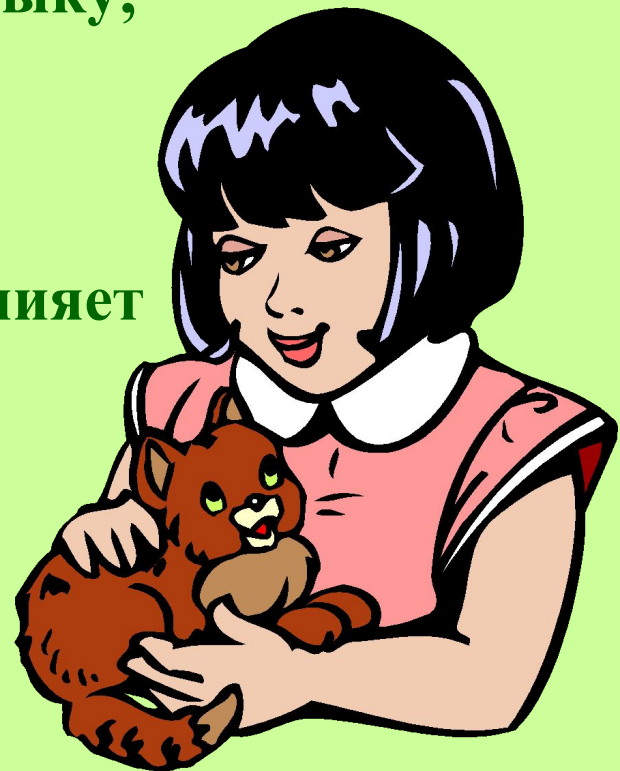


Приёмы повышения настроения:

– Настроение можно создавать, изменять.

Существуют приёмы повышения настроения, и вы наверняка их знаете и применяете. Вот некоторые:

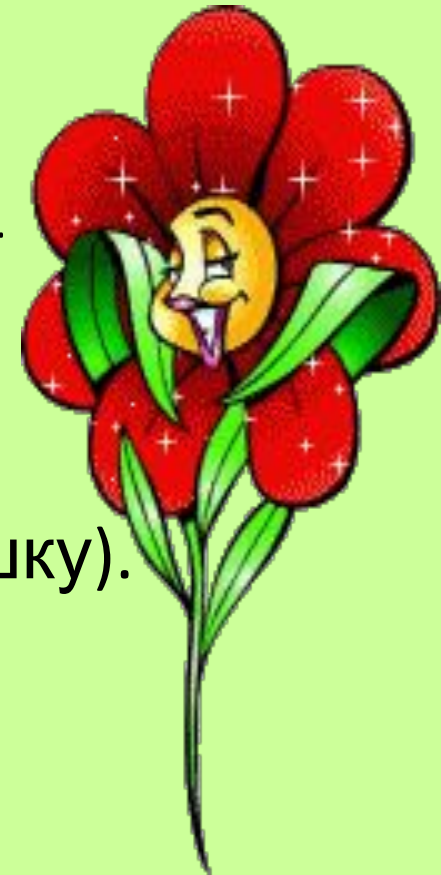
- Вспомните о хорошем;
- Отвлечитесь – почитайте, послушайте музыку;
- Посмотрите хороший фильм;
- Совершите прогулку;
- Сделайте физические упражнения;
- Имейте также в виду, что на настроение влияет цвет; плохая освещённость.



Советы:

«Как пережить огорчение».

- Сделай дыхательную гимнастику (вдох на 1 счёт, задержать воздух на 4 счёта, выдох на 2 счёта).
- Выпей стакан воды, чая, сока.
- Встань под душ.
- Попробуй отвлечься: поговори с кем – нибудь по телефону, почитай книжку, послушай музыку.
- Сделай несколько физических упражнений (можно поколотить подушку).
- Поплачь, но не демонстрируй это окружающим!



Ситуация «Успокой друга»

– Ваш друг не в первый раз ссорится с друзьями по двору. У него портится настроение. Его мнение: «Все соседские мальчишки (девчонки) вредные и противные!»

Задание. Поднимите другу настроение, не обижая и не оскорбляя никого (работа в парах).



«Бывают чувства у зверей?
У рыбок, птичек и людей?
Влияет, без сомнения,
На всех нас настроение».



– Как настроение может влиять на нас всех?

Улыбнись!

Тебе очень идёт
твоя улыбка!:)

