



4 класс,

тема: «Я могу управлять

своим настроением»

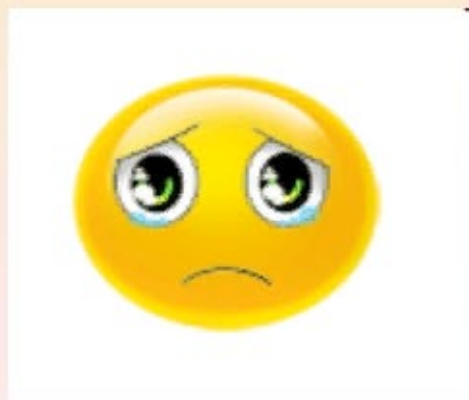


AnnaZe

Солнце встало из-за тучки,
протянуло к тебе ручки.
Обняло, поцеловало и
удачи пожелало!

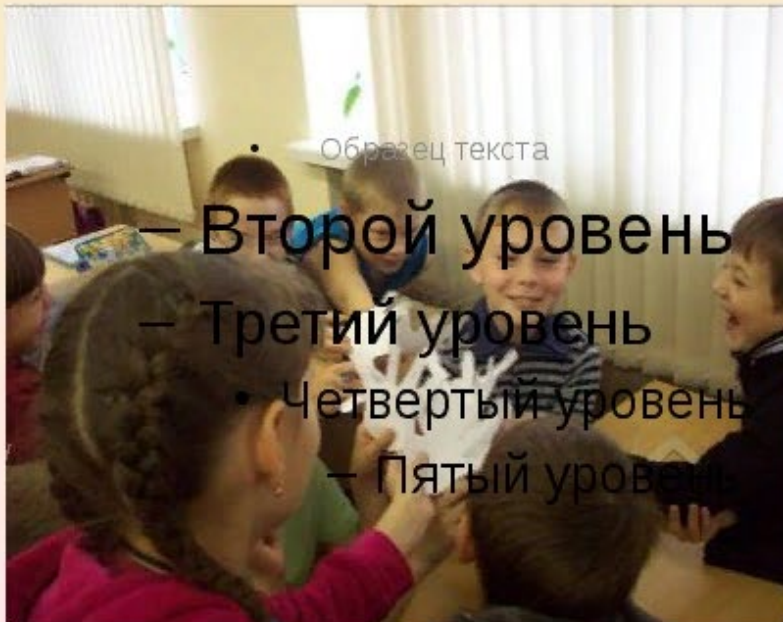


**Настроение- это
настрой человека на
положительные и
отрицательные эмоции.**





*Эмоции и чувства-
это наши
душевные переживания.*



• Образец текста

- Второй уровень
- Третий уровень
- Четвертый уровень
- Пятый уровень



1. Назови - какие эмоции ты знаешь?

2. Ответь на вопросы:

- * - как часто ты улыбаешься?
- * - ты часто грустишь?
- * - бывает, что ты злишься?
- * - ты часто обижаешься?
- * - тебя легко удивить?
- * - ты умеешь звонко смеяться





*Хорошее
настроение*

*Положительные
эмоции*

- радость
- удивление
- восхищение
- интерес
- удовольствие

Эмоции

Плохое настроение

Отрицательные эмоции

- гнев
- скука
- грусть
- обида
- страх



ТАКИЕ МЫСЛИ МНЕ МЕШАЮТ

Я НЕ УМЕЮ

Я БОЮСЬ

МЕНЯ НИ КТО НЕ ПОНИМАЕТ

Я ПЛОХОЙ

МЕНЯ ОБИДЕЛИ

Такие мысли всегда помогут мне

Я постараюсь, и у меня получится

Я справлюсь

Все будет хорошо

Я не буду бояться

Я не могу делать что-то, но у меня
получится другое

* Запомни!

- * Наши эмоции - зависят от нашего настроения!
- * Контролировать свое настроение ты можешь сам!
- * Создать хорошее настроение могут окружающие и любящие тебя люди!

* Посмотри мультфильм «Просто так!»
ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=CnVrIP0EtOQ>