



# УРОКИ ЗНАЙКИ

## ВОСПИТАЙ СЕБЯ





**Никто не знает так много,**



**как все мы вместе**

**Датская пословица**



# ***ТВОЁ МНЕНИЕ***

**1. Сделай вывод: какой вариант поведения принесёт больше пользы и почему?**

**2. Как ты относишься к людям, о которых говорят: «он вспыльчивый, но отходчивый»?**

**Почему?**





# СОВЕТЫ ЗНАЙКИ

## КАК ПЕРЕЖИТЬ ОГОРЧЕНИЕ

1. **Никогда не спеши «выплеснуть» чувства на окружающих. Собери всю свою волю и сдержись.**
2. **А теперь постарайся успокоиться. Для этого есть разные способы. Выбери тот, который тебе больше всего подходит.**





# ПОСТАРАЙСЯ ЗАПОМНИТЬ



1



2



3



4



5



6



7



**ПЛАКСА**



***КАК ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ  
ПЛАКСОЙ***





# СОВЕТЫ ЗНАЙКИ

## КАК ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ ПЛАКСОЙ

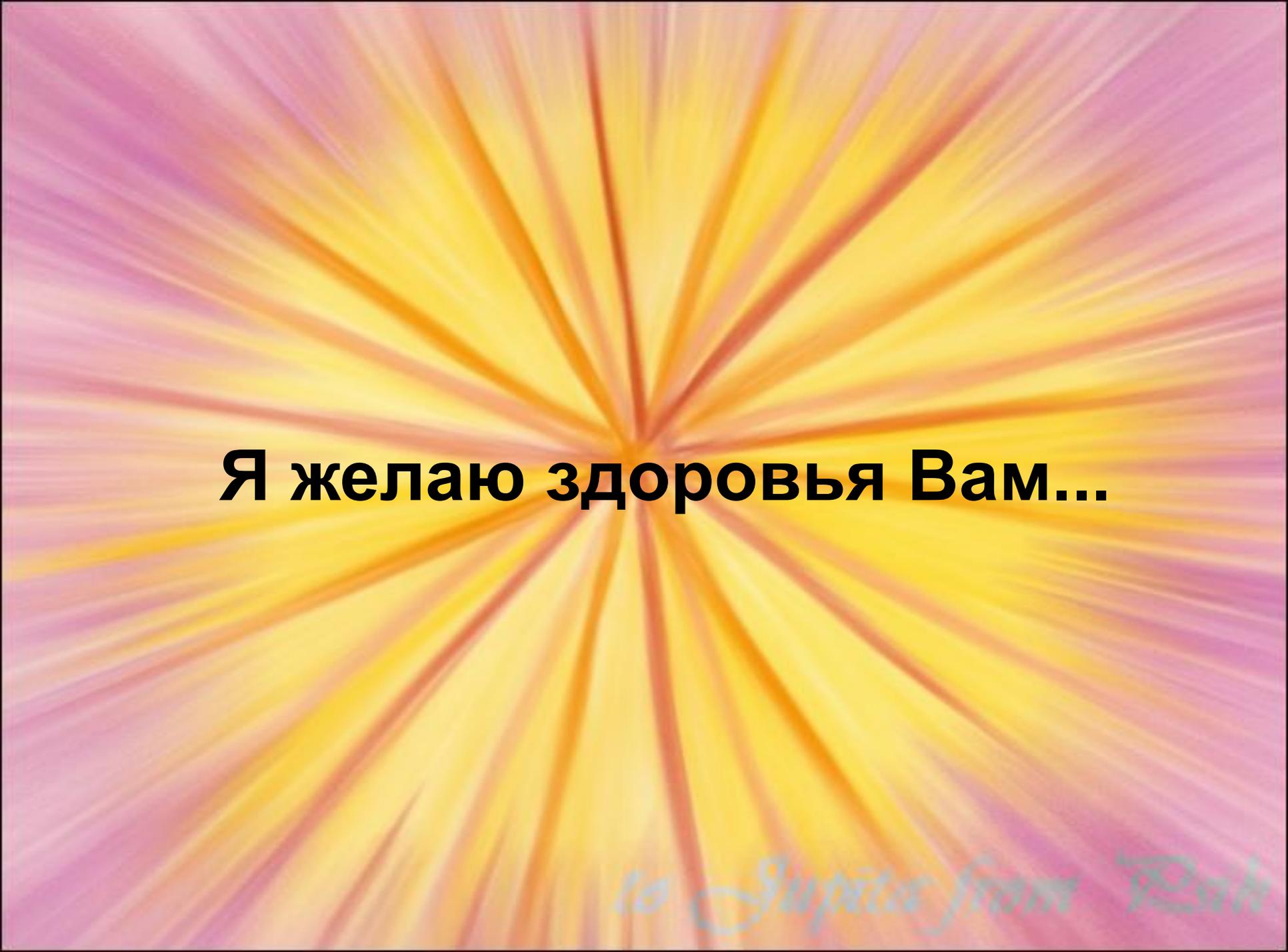
1. Старайся меньше жалеть себя и больше думать о других. Вот увидишь – слёз сразу станет меньше.
2. Укрепляй свою нервную систему: бегай, плавай, занимайся гимнастикой. Всё это закалит твоё тело, сделает тебя более уравновешенным и волевым человеком.
3. Помни: «Слезам горю не поможешь».





# *Учись держать себя в руках*





**Я желаю здоровья Вам...**

*to Super from Bob*