



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