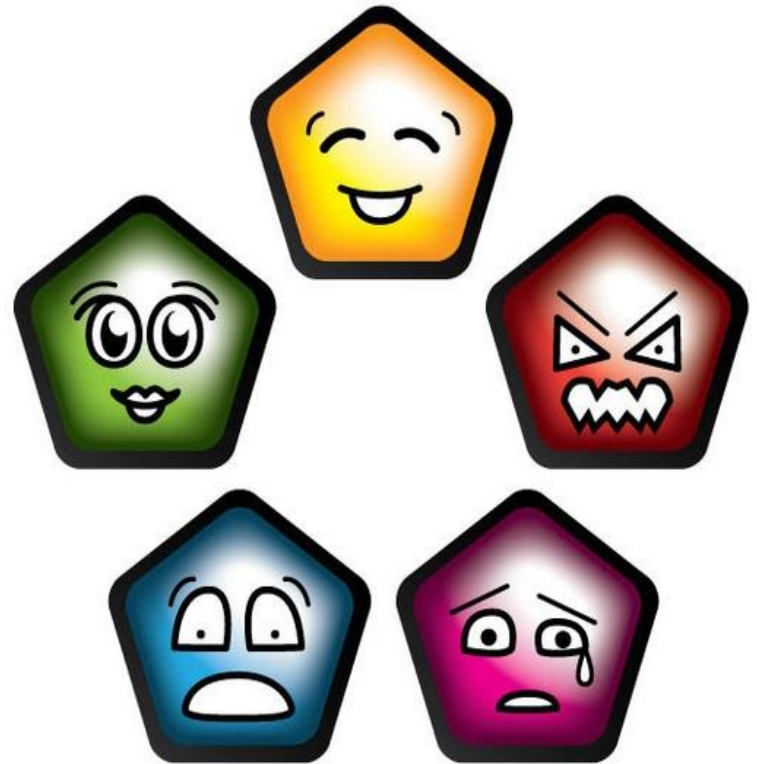


Мое настроение



Настроение

*это настрой,
который движет
нами при
выполнении
каких-то
действий.*



Радости

*Если мы полны
радости и у нас
хорошее настроение,
любое дело будет
получаться быстрее
и лучше.*



Радости

*Чувство радости
раскрывает
возможности
человека и ведет его
к новым успехам.*



Как достичь радости

- *Нужно вспомнить о своих победах,*
- *о людях, которые находятся рядом с вами,*
- *не жадничать.*



Доброе

*Доброе настроение
зарождается в сердце
и распространяется
теплым солнечным
лучом на
окружающих.*



ЧУДО

*Для поднятия
хорошего
настроения следует
научиться
воспринимать все
хорошее как
величайшее чудо.*



Новогоднее настроение

- *это способность удивляться, верить в добро и чудеса,*
- *одни постоянно возвращают в себе эту возможность, а другие, напротив, заглушают.*



ПРИВЫЧКА

*Развивайте в себе
привычку радоваться
простым вещам.
Накануне праздника
разошлите всем
друзьям поздравления,
поддерживайте в себе
хорошее настроение,
тогда его хватит на
целый год!*



ОПТИМИЗМ

*Что бы ни задумал, ни
пожелал оптимист —
все сбудется благодаря
особенному
оптимистическому
настрою, которого
стоит пожелать
каждому!*



Будьте чутким

Замечайте красоту природы, ее особенное удивительное дыхание, которое обязательно передастся вам.



Верьте

- *в вечное,*
- *сказочное,*
- *красивое,*
- *доброе,*
- *учитесь у природы*



*Что влияет на
настроение?*



Грусти

- *Когда человек грустит, он не может радоваться.*
- *Вспомните, настроение – это когда вы многое можете и у вас есть способность двигаться к лучшему.*



- *Иногда желание погрузиться может быть необходимостью переосмыслить какие-то события, произошедшие в жизни человека.*
- *В этом случае грусть полезна, и ей мешать не надо.*



Важно

*Чтобы грусть не
затянулась надолго.*



Скука

Бывает тогда, когда человек не понимает для чего живет, где брать силы, как развиваться, чему учиться, чему радоваться.



Интерес

- *ведет к новым свершениям, открытиям, победам,*
- *человек чувствует, что способен на многое и для него не существует невозможного.*



*Интерес
отворяет двери
там, где, казалось
бы, они были
плотно закрыты.*



Интерес

- *ученые совершали великие открытия,*
- *поэты писали стихи,*
- *музыканты сочиняли прекрасные мелодии.*



Тон настроения

- *положительный*
(настроение
веселое,
жизнерадостное)
- *отрицательный*
(грустное,
печальное)



Смена настроения

*Фактор,
отличающий одного
человека от другого:*

- часто*
- редко*



Настроение формирует

под влиянием:

- *удач (неудач)*
- *встреч (разлук)*
- *принятых решений*
- *отдельных
жизненных
событий*
- *загаданных
желаний*
- *и так далее...*



Воспитание и самовоспитание

*Человек должен
уметь
контролировать
настроение и
регулировать его*



Колебания настроения

*Влияют на
состояние любой
деятельности и
двигательной
активности
человека.*



Настроение влияет

- *на оценку людей*
- *событий*
- *на мозговую активность*
- *результативность*



Настроение влияет

- *на оценку
возможных
результатов
деятельности*
- *на качество жизни*
- *на здоровье (может
болеть голова) и др.*



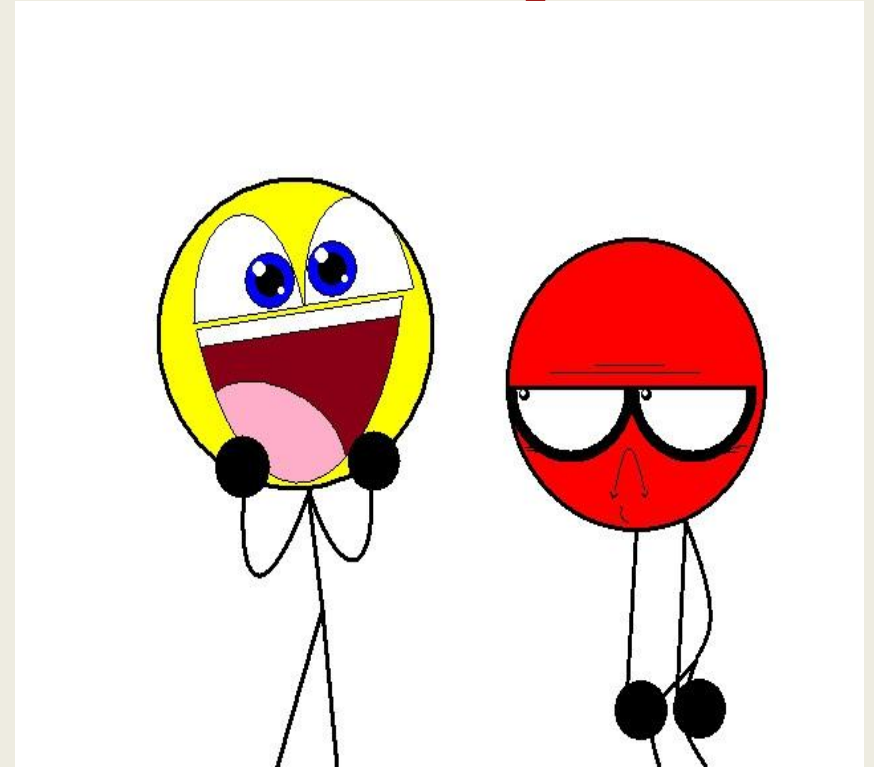
Что выдает настроение

- *жесты*
- *выражение лица*
- *интонация голоса*
- *глаза*
- *как вы оделись
сегодня и др.*



Как поправить настроение

*Попробуйте
определить причину
плохого настроения
и постарайтесь
справиться с ней.*



Отвлечитесь

*Займитесь
физической
деятельностью.*



*Займитесь
любимым делом
или пообщайтесь
с приятными
людьми.*



Съешьте

Добавьте в рацион:

- *банан*
- *шоколад*
- *Орехи*

*в составе которых
имеется селен*



Таким образом

*настроение – это
целый комплекс
состояний человека,
его чувств, эмоций,
взглядов на жизнь,
желаний и
возможностей.*



*Без
соответствующего
настроения мы бы не
смогли сделать самой
простой вещи.*



Работайте над собой, верьте в сказку, будьте готовы принять чудеса, которые с вами происходят!



ПОМНИТЕ

- *настроение можно себе создать самим,*
- *на самом деле, это ваша прямая обязанность.*



*Никто не придет и не
станет вас развлекать.
Тот, кто способен
искренне радоваться,
никогда не будет
одиноким.*



- *Гоните от себя
грусть, ей не место в
вашей жизни!*
- *От вашего
настроения зависит
настроение
окружающих.*



Улыбнитесь и передайте улыбку другому



Будьте здоровы!

**Пахтусова
Наталья Васильевна
ГБОУ Гимназия № 92
Выборгского района
Санкт-Петербурга
Воспитатель группы
продленного дня.**

