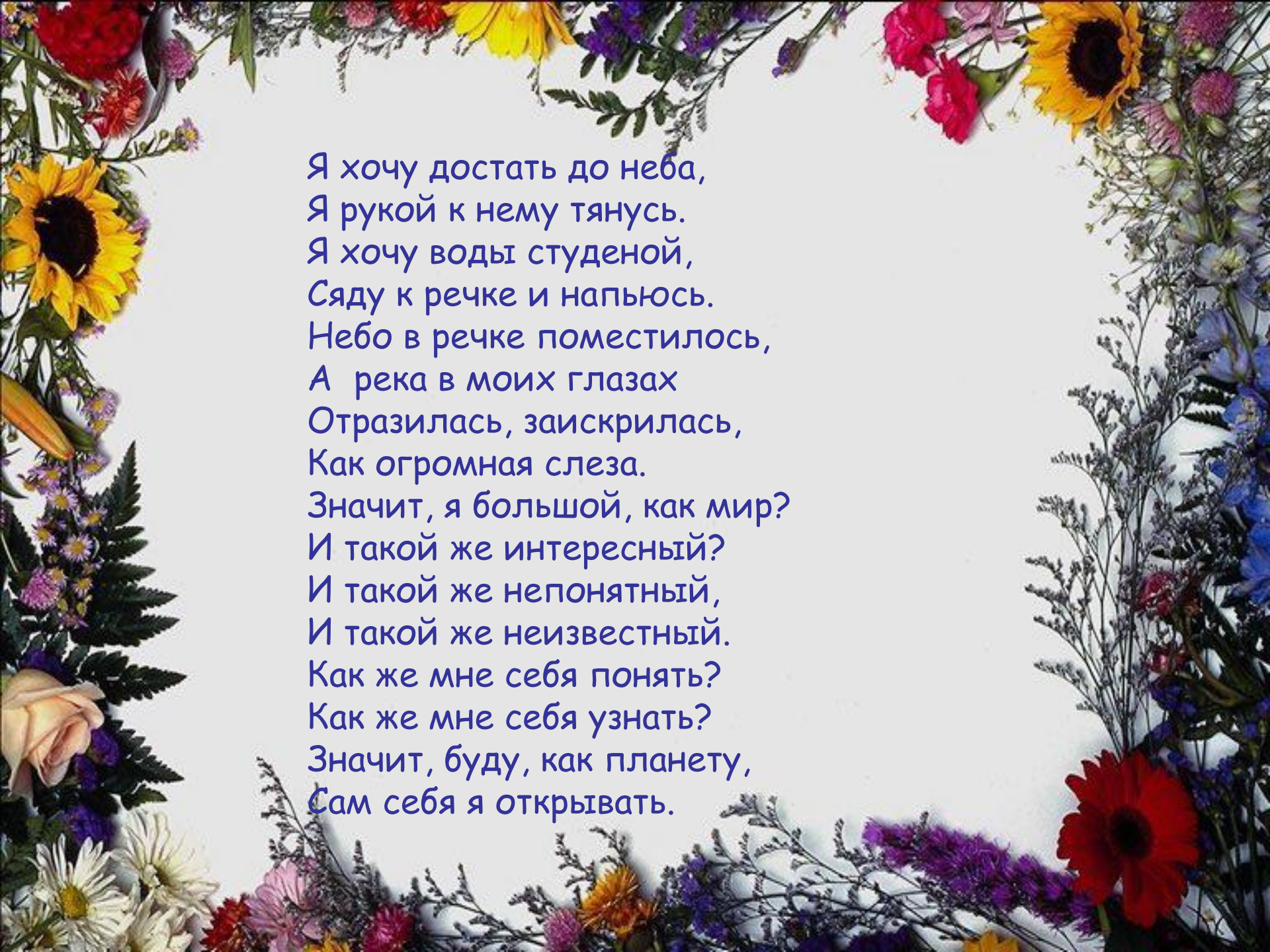


18.09.10 г.

**«Мир моих чувств»**

A vibrant, sunlit landscape. The sky is a deep, clear blue with a few wispy white clouds. The foreground is a lush green field filled with numerous small, bright pink flowers. The background is a soft, hazy green, suggesting a distant horizon or a misty day. The overall atmosphere is bright, cheerful, and serene. The text "Круг радости" is centered in the upper half of the image in a bold, blue, sans-serif font.

**Круг радости**



Я хочу достать до неба,  
Я рукой к нему тянусь.  
Я хочу воды студеной,  
Сяду к речке и напьюсь.  
Небо в речке поместилось,  
А река в моих глазах  
Отразилась, заискрилась,  
Как огромная слеза.  
Значит, я большой, как мир?  
И такой же интересный?  
И такой же непонятный,  
И такой же неизвестный.  
Как же мне себя понять?  
Как же мне себя узнать?  
Значит, буду, как планету,  
Сам себя я открывать.

# Эмоции и чувства



**положительные**



**отрицательные**



A vibrant, sunlit landscape. The sky is a deep blue with a few white clouds. The foreground is a lush green field filled with numerous small, bright pink flowers. The background is a soft, hazy green, suggesting a forest or a valley. The overall scene is bright and cheerful, with a strong sense of nature and light.

**Упражнение с. 14 - 15**

Разминка  
«Негаданная радость»



## Тест

«Умеете ли вы управлять  
своими эмоциями?»

1. Сосед по парте толкнул тебя во время письма. Как ты поступишь?

а) на перемене скажешь ему, что так делать не стоит, иначе ты ему ответишь тем же;

б) дождешься перемены и скажешь учителю;

в) сразу толкнешь соседа в ответ.

2. Как обычно ты поступаешь, если знаешь материал и очень хочешь ответить на вопрос учителя во время урока?

- а) спокойно поднимаешь руку и ждешь когда учитель тебя вызовет;
- б) тянешь руку и встаешь с места, чтобы тебя заметили и спросили первым;
- в) тянешь руку и кричишь сразу ответ.



3. Родители наконец-то купили тебе то,  
О чем ты так долго мечтал(а).

Твоя реакция?

- а) ты благодаришь родителей,  
улыбаешься и целуешь их;
- б) ты звонишь всем своим друзьям,  
чтобы поделиться радостью, бежишь  
сообщить об этом ребятам во дворе;
- в) тебя буквально «зашкаливает» от  
радости, ты готов(а) прыгать до  
потолка, без конца обнимаешь и  
целуешь родителей.

4. Как ты обычно ведешь себя, если сильно ушибся(лась)?

а) молча терпишь боль;

б) громко плачешь;

в) долго всем жалуешься, как тебе было больно.

5. Твой одноклассник порвал твою тетрадь. Твои действия?

а) скажешь однокласснику, что так делать нельзя;

б) стукнешь его;

в) порвешь его тетрадь.

**А - 1 балл**  
**Б - 2 балла**  
**В - 3 балла**

**5 - 7 баллов - ты умеешь сдерживать свои эмоции;**

**8-10 баллов - ты умеешь сдерживать свои эмоции, но не во всех ситуациях;**

**Тебе следует над собой поработать;**

**11-15 баллов - ты очень сдержан.**

Дом. задание.

**Задание 1.** Давайте подумаем вместе, как надо поступить.

Если я понимаю настроение другого человека, то я ...

смогу помочь ему;

не обижу;

поддержу его;

улучшу его настроение.

**Задание 2.** Нарисуйте радугу положительных эмоций и чувств.

# *Круг "От сердца к сердцу"*



**Спасибо за урок!**

