



Эмоции и здоровье

Организацией здравоохранения принято следующее определение здоровья:

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков»

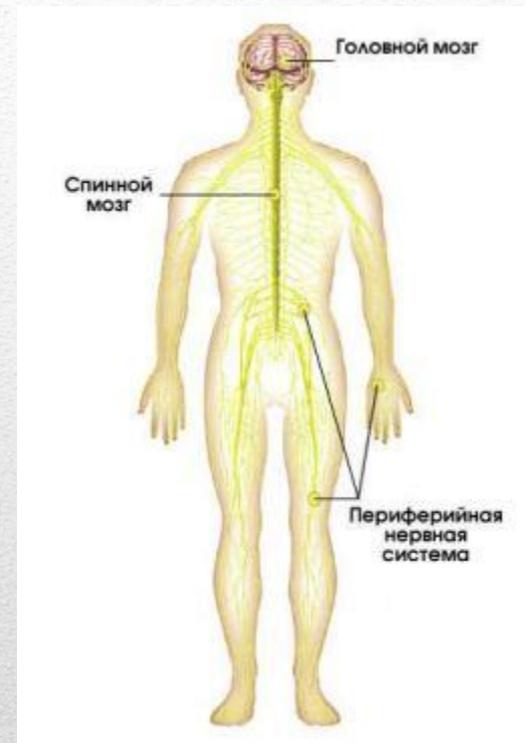
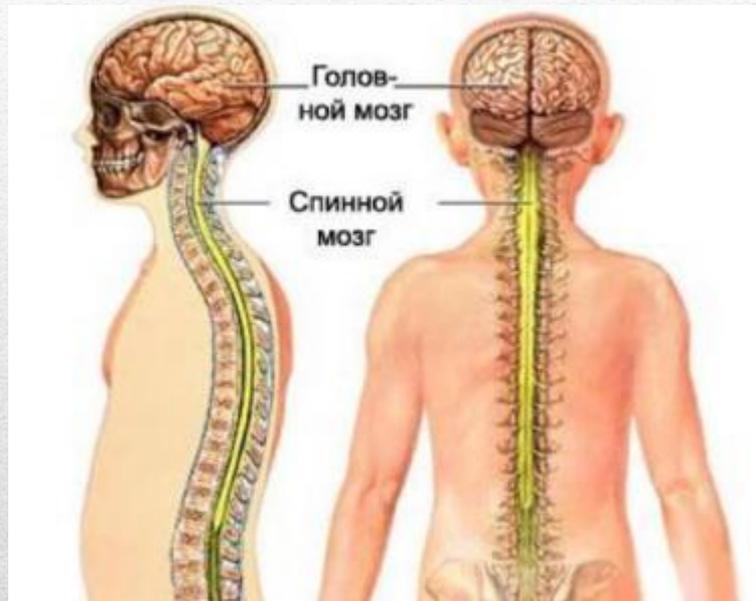


Факторы влияющие на здоровье:

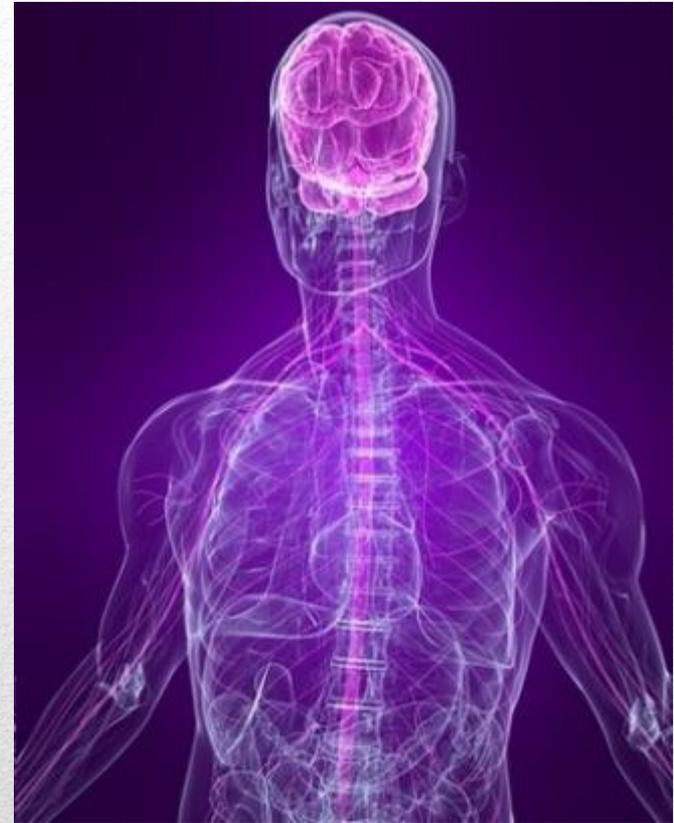
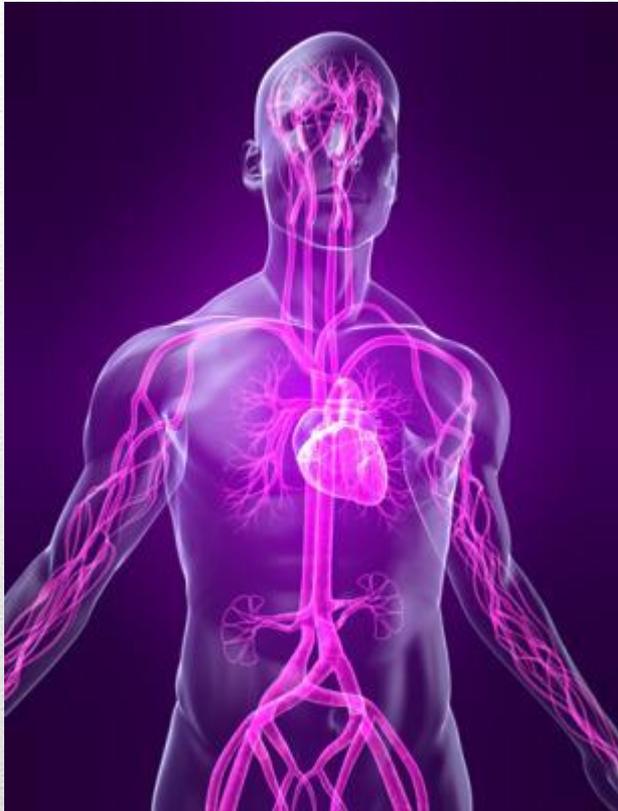
- Образ жизни
- Наследственность
- Внешняя среда
- Природно-климатические условия
- Медицинское обслуживание



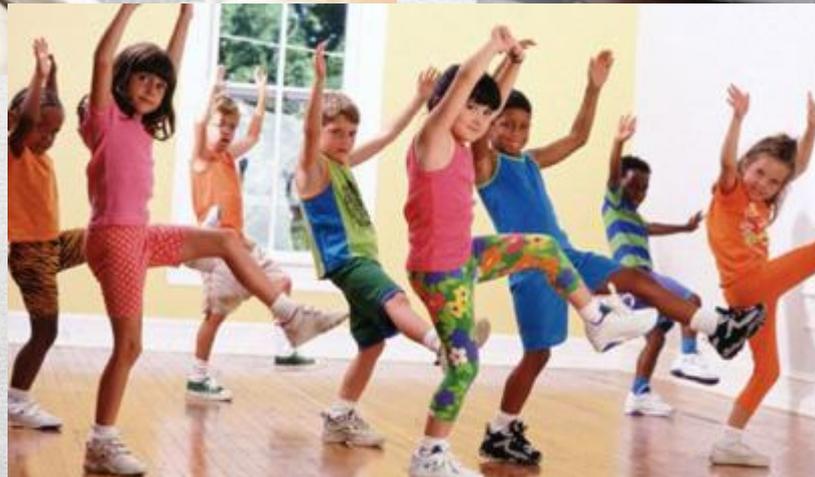




Мозг и нервы составляют нервную систему



Нервы передают сигналы от органов, мышц, кожи мозгу



Переключение с умственной
работы на физическую



- Страх
- Гнев
- Радость
- Восторг
- Печаль
- Тоска



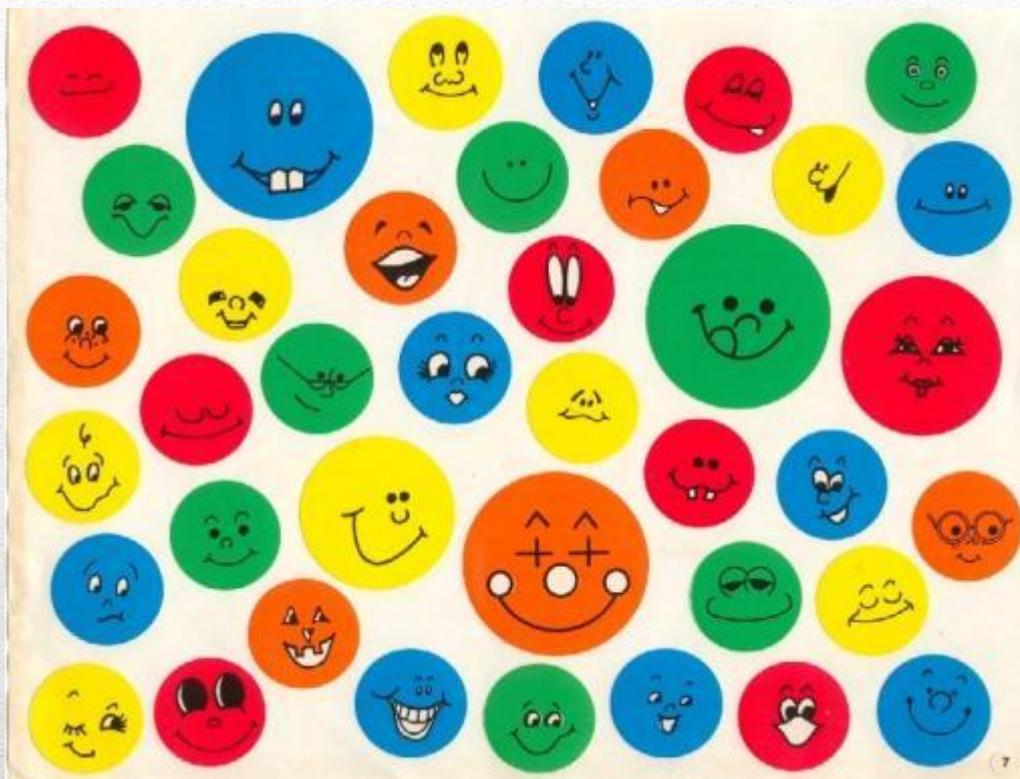
Положительные и
отрицательные эмоции



Положительные эмоции



Отрицательные эмоции



Успехи в учебе, в спорте, помощь в домашних делах, добрые отношения
– **залог успехов в жизни**

Правила общения

- Никогда не берите без спросу чужого делитесь с друзьями, тем, что имеете
 - Если вы обидели друга, попросите у него прощения
 - Не держите обиду на других, не будьте злопамятными
 - Зовут играть -идите, не зовут - сами попроситесь участвовать в игре, это не стыдно
 - Играйте честно
 - Не ябедничайте
 - Не грубите
 - Будьте опрятными
 - Если вы добились успеха, не зазнавайтесь
-

Правила честной игры

- Только честная игра равных, иначе и победа не интересна
 - Достоинно переживайте поражение, не злитесь, не лезьте с кулаками на того, кто по-вашему, виноват в поражении
 - Если вы выиграли – радуйтесь, но не задавайтесь
 - Научите других тому, что умеете сами
 - Сами учитесь у других
 - Если что-то не получается, будьте терпеливы и обязательно добьетесь успеха
 - Учитесь на своих ошибках
 - Никогда не унывайте при неудачах
-

**Улыбка и добрый смех –
те частички радости, которые
помогают жить, учиться,
справляться с трудностями**





Из всех эмоций лучше всех,
Которые рождают смех.
Смеяться, право не грешно,
Когда действительно смешно!

Здоровье – царство смеха,
Сам смех – тропа к
успеху.

И нам всё удаётся

Когда душа смеётся!

Счастливый ребенок смеётся,
Солнечный зайчик смеётся,
И утренний лес смеётся
Птичьими голосами.

В объятия смеха спеши!

Смех – это душ для души!



Ю.А. Мерзляков

Соедините стрелку с эмоцией лисёнка



радость



злость



испуг

удивление

печаль

обида



Правильный ответ



радость

удивление

злость

печаль

испуг

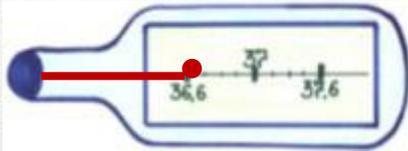
обида



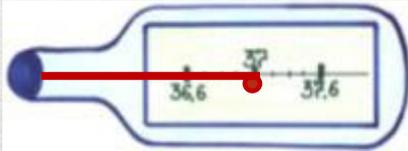
Контрольные вопросы

1. Из чего состоит нервная система?
 2. Назовите положительные и отрицательные эмоции.
 3. Какие эмоции вызовут у вас следующие ситуации:
 - Ваш обидчик упал, сильно ушибся и плачет
 - Вас ругают , а вы не виноваты
 - В вас пополи снежком. Тот, кто это сделал от души смеется
 - Одноклассник попросил у вас карандаш, а он у него в руках сломался
-

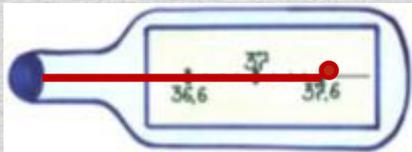
Уровень моей успешности



- Я все запомнил! Я чувствую себя уверенно!



- Я запомнил не весь материал.
И я чувствую себя не совсем уверенно!



- Я старался! Но не все смог запомнить.
Придется перечитывать свой конспект!

Спасибо за урок!

