



# 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»

---

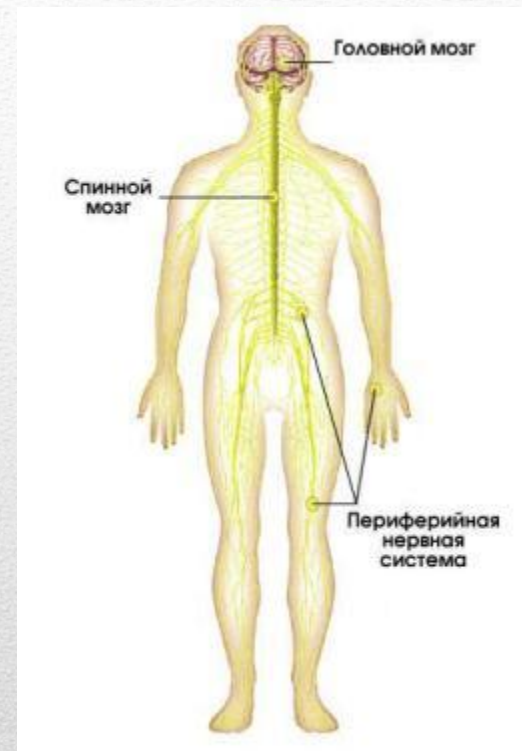
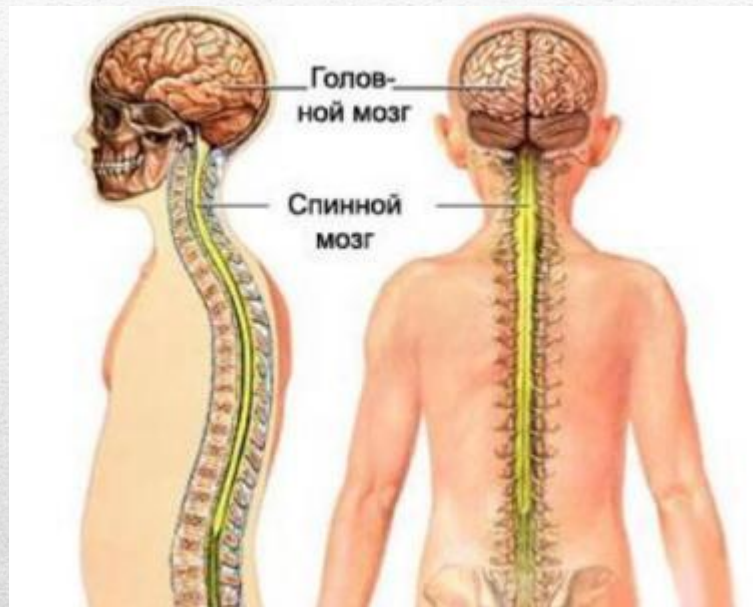


# Факторы влияющие на здоровье:

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

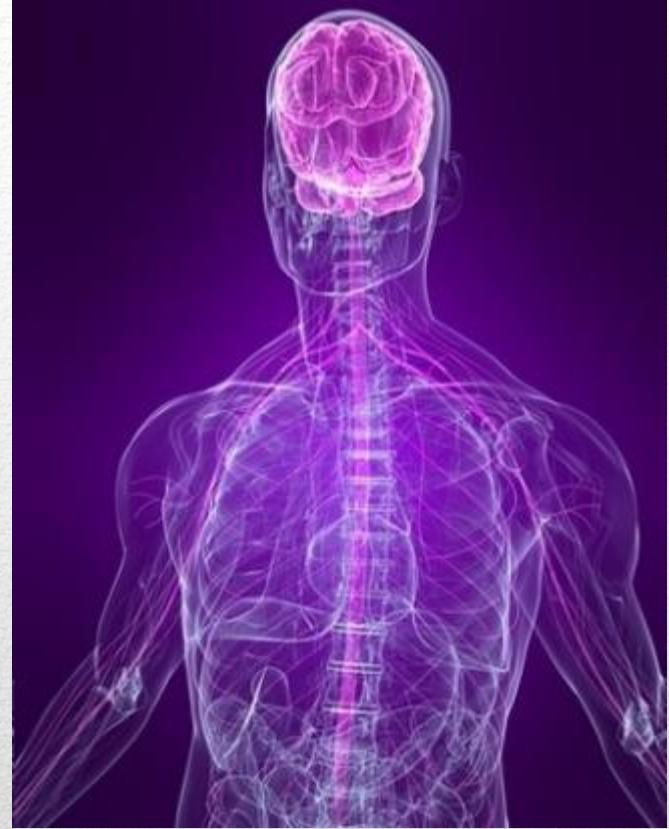






Мозг и нервы составляют нервную систему

---



Нервы передают сигналы от органов, мышц, кожи мозгу

---



Переключение с умственной  
работы на физическую

---





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



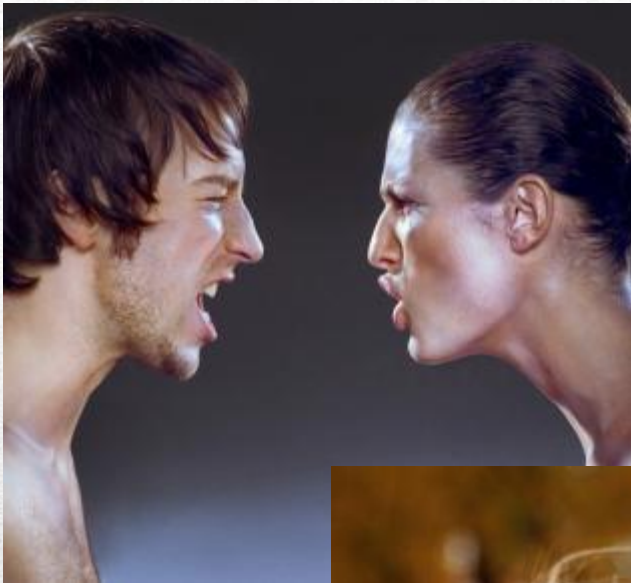
Положительные и  
отрицательные эмоции

---



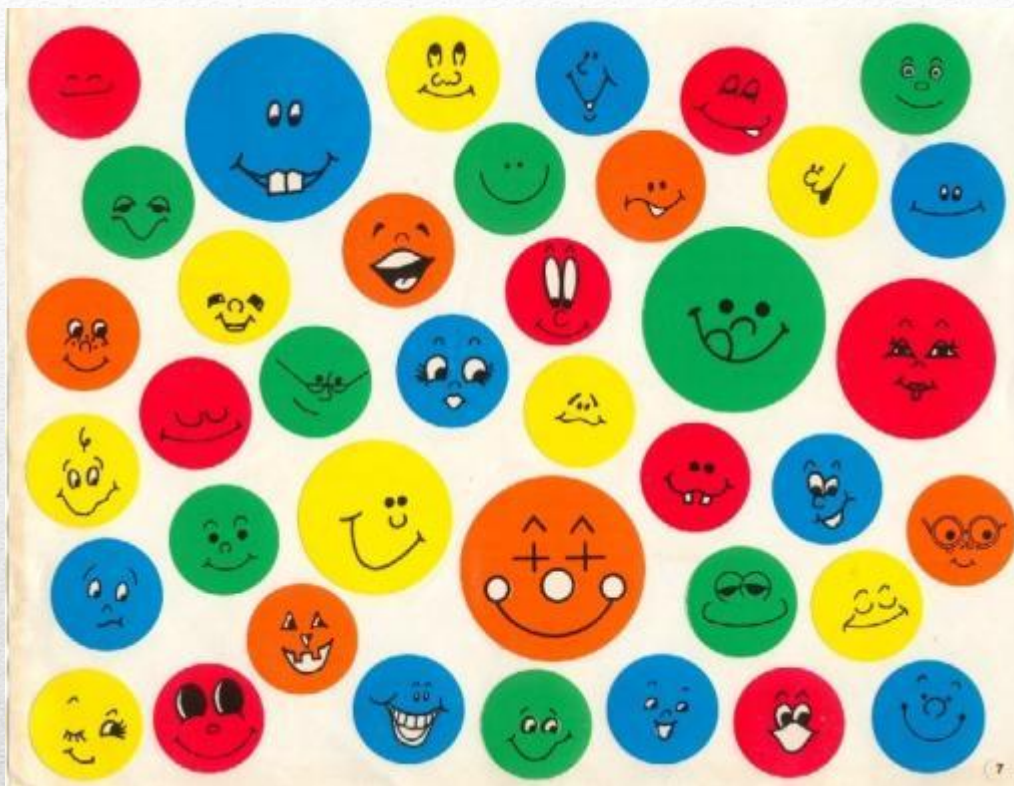
Положительные эмоции

---



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

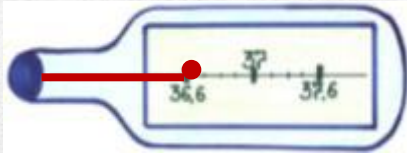
обида



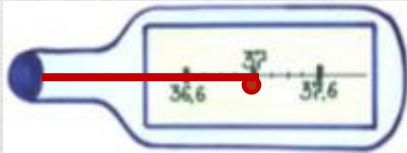
# Контрольные вопросы

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
-

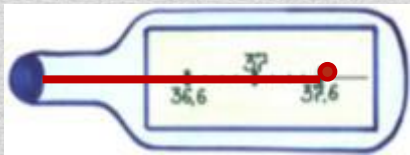
# Уровень моей успешности



- 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!*

